http://www.dhammadownload.com

BUDDHISM
HANDBOOK

BY VARIOUS AUTHORS

EDITED BY U HAN HTAY (RESEARCH)

ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း

BUDDHISM HANDBOOK

COMPILED BY SAR MAUNG TOH

http://www.dhammadownload.com

AUTHORS

V. LEDI SAYADAW
V. MOHNYIN SAYADAW
V. WEBU SAYADAW
V. NYANATILOKA
V. U NYANA
V. ASHIN THITTILA
V. U THILAR SARYA
V. BHADDANTA PANNA DIPA
SAYAGYI U BA KHIN
U NU
U PE MAUNG TIN
U CHAN HTOON
U AUNG THAN
U BA THAW
U BA OHN
M. ZEYA
SAO HTUN HMAT WIN
U SEIN NYO TUN
H.G. WELLS
G.C.LOUNSBERY & V.SHIBAYEV
BERTRAND RUSSEL
Dr. W.RAHULA
Dr.S.N.DASGUPATA

http://www.dhammadownload.com

Life After Death Is Not A Mystery

The difference between death and birth is only a hought-moment : the last thought-moment in this life conditions the first thought-moment in the so-called next life, which, in fact, is the continuity of the same series. During this life itself, too, one thought-moment conditions the next thought-moment. So, from the Buddhist point of view, the question of life after death is not a great mystery, and a Buddhist is never worried about this problem.

Dr. W. Rahula

The Buddha's Greatness

I cannot myself feel that either in the matter of wisdom or in the matter of virtue Christ stands quite as high as some other people known to history-I think I should put Buddha above him in those respects.

Bertrand Russel, "Why I am not a Christian"

http://www.dhammadownload.com

Do not be led by hearsay
or by what is handed down by tradition
or by what people say,
or by waht is stated on the authority of
your traditional teachings.
Be not led by reasoning,
nor by inferring,
nor by argument as to method,
nor by delight in speculative opinions,
nor by seeming possibilities,
nor by the directions from your teachers.

But, when you know of yourselves that
certain actions done by you are not good,
wrong and considered worthless by
the wise;
when followed and put in practice,
lead to loss or suffering,
then give them up ...
and when you know of yourselves that
certain actions done by yuou are good,
true and considered worhy by the wise,
then accept them and put them in practice.

BUDDHA'S TEACHING

http://www.dhammadownload.com

BUDDHISM

HANDBOOK

BY VARIOUS AUTHORS

EDITED BY U HAN HTAY (RESEARCH)

COMPILED BY SAR MAUNG TOH

http://www.dhammadownload.com

Buddhism Handbook

First Published 1997 February

Manuscript Permit No. 69/96(8)

Cover Design Permit No. 29/97(1)

Publisher U Ye Myint(01049), Tetlan Sarpay,

967, Padetha Ward, Sawbwagyigon, Insein

Printer U Than Win (05256), Thawdarwin Offset,

7, Kyepadeindan Street, Mingalataungnyunt.

Circulation 2000 Copies

http://www.dhammadownload.com

NAMO TASSA BAGAVATO ARAHATO

SAMMĀ-SAMBUDDHASSA

I Pay homage to the Exalted, the Worthy, and the Fully Self-Enlightened the Buddha who has rid Himself of all evil thoughts and who is the discoverer of Noble Truths.

http://www.dhammadownload.com

DONATED BY U TOH & FAMILY

Room No. 11/207, Ward No. 1,
Yankin, Yangon, Myanmar.
Tel : 95-1-287889; 248050
Fax : 95-1-249706; 284985

http://www.dhammadownload.com

CONTENTS

1. Fundamental Principles of Buddhism 1
2. The Five Buddhas 3
3. The Buddha 4
4. Buddhism 6
5. History of Buddhism 8
6. *Dhammapada* 13
7. Paean of Joy 14
8. The First Sermon 14
9. Pacceka - Buddha 15
10. *Dhammacakka* 16
11. The Four Noble Truths 18
12. Noble Eightfold Path 21
13. *Nibbāna* 27
14. Discourse on *Nibbāna* 28
15. *Dhammàpada* 30
16. *Anatta Lakkhana Suttam* 31
17. *Anatta Doctrine* 32
18. *Bodhipakkhiya Dhamma* 33
19. *Kamma* 39
20. Result of the Action 41
21. Three Actions 42
22. Kamma Process 43
23. Death 45
24. Rebirth 45
25. The F ive *Khandhas* 47
26. The Signs of Life 50
27. Modes of Deportment 52

http://www.dhammadownload.com

28. *Bodhi* Tree 54
29. Thirty One Planes 54
30. Pagoda *(Cetiya)* 54
31. Two Extremes 55
32. Three Kinds of Craving 56
33. Ten Good Deeds 56
34. Ten Defilements 56
35. The Five Hindrance 57
36. Eleven Marks of ill 59
37. Birth *(Jāti)* 60
38. Decay *(Jarā)* 60
39. Death *(Maraṇa)* 61
40. Sorrow *(Soka)* 61
41. Lamentation *(Parideva)* 61
42. Pain *(Kāyika-Dukkha)* 62
43. Grief *(Domanassa)* 62
44. Despair *(Upayāsa)* 62
45. Feeling *(Vedanā)* 63
46. Suffering *(Dukkha)* 64
47. The Four Ideal Aṭtitudes 65
48. The Four Mahābhūta 65
49. The Four Producers 66
50. *Dhammapada* 68
51. The *Abhidhamma* 68
52. 24 Types of Relations 69
53. Dependent Origination *(Paṭicca Samupāda)* 73
54. Two Truths (Saccas) 74
55. Ten *Pāramīs* 75

http://www.dhammadownload.com

56. The Six Bases 77
57. The Two Sexes 78
58. Volition *(Cetanā)* 78
59. *Sotapan* 79
60. *Sa´msāra* 80
61. The Four *Satipaṭṭhānas* 81
62. *Visuddhis* 83
63. Mental Culture 85
64. Mental Development 90
65. Concentration 92
66. Meditation 93
67. *Dhammapada* 95
68. Contemplation 95
69. Particulars of *Bhāvanā* 97
70. *Bhāvanā* 98
71. *Vipassanā Bhāvanā* 99
72. Ways of *Bhavanā* 101
73. A Discourse 102
74. Apotropaic Buddhism 103
75. H.G. Wells's Speech 105
76. Eleven *Paritta Suttas* 105
77. Textual Resources 106
78. *Metta-Sutta* 107
79. *Mingala-Sutta* 109
80. U Ba Khin's Dhamma 112
81. The Buddhist Way of Life 117
82. The Goal of Buddhism 119
83. The Message of Buddhism 120
84. Ledi Sayadaw's *v\Vipassanā* 123

http://www.dhammadownload.com

85. U Nu's Address on Buddhism 125
86. *Dhammapada* 128
87. Wisdom 129
88. *Metta* 130
89. Happiness 131
90. Peace 132
91. Buddha Teaches Rāhula 134
92. Pleasure and Pain 135
93. One Truth or Four Truths 137
94. The nine inherent dignities of Buddha 139
95. The six inherent qualities of the Dhamma 140
96. The nine inherent qualities of the *Samgha* 140
97. The Threefold Refuge 141
98. The Five Precepts 142
99. The Eightfold Precepts 145
100. Five Unique Benefactors 147
101. How to fulfil *Sīla* 147
102. Do It Now 148
103. A Sermon 152
104. Truth Purity 154
105. Love and Peace to the world 154
106. *Dhammapada* 158
107. Compiler's Conclusion 158
108. Languages in the Buddhism 161
109. Key to the Pronounciation of *Pāli* 161
110. Bibliography 163
111. Glossary 165
112. Index 188

http://www.dhammadownload.com

FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF BUDDHISM

1. The Universe was evolved, not created and it is subject to a natural causation.

2. The existence is the law of change or impermanence. All that exists pass through the same cycle of existence i.e. Birth. Growth. Decay and Death - life alone is continuous, ever seeking self-expression in new forms.

3. Man's character is the sum total of his previous actions, *Kamma*, governs all existences, and man is the sole creator of his circumstances. All are concerned with truth of the process of cause and effect.

4. Hindrances to the attainment of good action may be removed by the observance of the following precepts, which are embraced in the moral code *(Sīla)* of Buddhism, viz:l. Kill not; 2. Steal not; 3. Indulge in no forbidden sexual pleasure; 4. Lie not; 5. Take no intoxicating drug and liquor.

5. Ignorance produces sense-desire that causes sufferings. The dispersion of sufferings can be attained by the persevering practice of the Nobble Eightfold Path that is essential to self-development which leads to the end of sufferings and to the highest states of peace, *Nibbāna*.

6. Buddhism lays great stress on the need of meditation which leads to the purification of the mind. The subjective life is as important as the daily round, and periods of quietude for actions are essential for a balanced life. A Buddhist should at all time be mindful and self-possessed, refraining from emotional attachments.

http://www.dhammadownload.com

of Suffering *(Dukkha)*. It was then that the ego-centralism in Him broke down into the ***void*** and got over to a stage beyond Suffering with no more traces of *Atta* (attachment to self) left behind. Mind and matter were to him but empty phenomena which roll on forever, within the range of the laws of Dependent Origination. The Four Noble Truths was realized. The inherent qualities of an Embryo Buddha, by his own will, effort and wisdom, then developed and the complete Enlightenment came to him. Verily Prince *Siddhattha* attained *Samma Sambodhi* (Supreme Enlightenment) and became the Buddha.

BUDDHISM

Buddhism is not a philosophy, for it does not contain an elaborate system of theories and facts exclusively for **cogitation**, although it must be admitted that the Buddha has anticipate much modern speculation.

Buddhism consists of three aspects, the doctrinal *(pariyatti)*, the practical *(paṭipatti)* and the realizable *(paṭivedha)*, which are interdependent and interrelated.

The Dhamma, commonly known as Buddhism, is classified into different divisions, namely (1) Three constituent parts *(Tipiṭaka)*, (2) Five collections *(Pañca Nikāya)*, (3) Nine Parts of **teachings** *(Navangani)* (4) 84000 groups of doctrines *(Caturasiti Dhammakkhandha Sahassani)*

The doctrine in the *Tipitaka*, is estimated to be about eleven times the size of the Christian Bible. As the word itself implies, it consists of three baskets.

http://www.dhammadownload.com

1. **The *Vinaya Piṭaka*,** which is subdivided into five Books, deals with the rules and regulations of the order monks and nuns, and gives a detailed account of the life and ministry of the Buddha.

2. **The *Sutta Piṭaka*** consists of discourses preached by the Buddha, and also, in some instances, by his distinguished disciples such as the Ven. *Sāriputta, Moggallāna, Ānanda,* etc. Divided into twenty-six books it is rather like a collection of prescriptions, for the sermons were **propounded** to suit the occasion and the temperament of different individuals.

3. **The *Abhidhamma Piṭaka*,** however, is the most important and the most interesting because it elaborates the four ultimate things, i.e., consciousness *(Citta),* mental properties (mental concomitants, *cetasika),* matter (material qualities, *rüpa) and* and *Nibbāna.*

Buddhism is concerned with truth and facts. It is to be learned and put into practice in the course of one's life, for without actual practice one cannot appreciate truth. Study and practice come first, but above all it is realization, self-realization, which is its ultimate goal. As such Buddhist is comparable to a raft which is meant for the sole purpose of escaping form the ocean of ***Samsāra*** (round of birth and death); Buddhism, therefore, cannot strictly be called a philosophy.

It is then a religion? Neither is it a religion in the sense in which that word is commonly understood, for it is not a system of faith and worship. Buddhism does not demand blind faith from its **adherents;** here, mere belief is dethroned and replaced by confidence, *Saddhā,* based on knowledge of truth.

http://www.dhammadownload.com

There were also innumerable Buddhas who arose in earlier world-cycles and who preached the very same Dhamma that gives deliverance from suffering and death to all matured beings.

Buddhas are all compassionate, glorious and Enlightened.

THE BUDDHA

The word *"Buddha"* means "Awakened" or the "Enlightened One", and is not a name but a title of honour bestowed upon the *Sage Gotama* who attained Enlightenment under the *Bodhi* Tree at *Buddhagayā* in India.

The word of the *Buddha* is called *Dhamma*, which in the Sanskrit form becomes *Dharma*. It means truth, that which really is; it also means law, the law which exists in a man's own heart and mind. It is the principle of righteousness, therefore the *Buddha* appeals to man to be noble, pure and charitable, in order to be true to the highest in himself. A *Buhhda* is one who has attained *Bodhi*. By *Bodhi* is meant an ideal state of intellectual and ethical perfection.

Nearly two thousand five hundred and fifty years ago, about 623 years before the Christian era, there was born in *Lumbini* Park, the district of modern Nepal, an Indian *Sakyan* prince, *Siddhattha Gotama* by name. He was the founder of *Buddhism*.

His father, wanting him to be a very great ruler, kept his son's mind turned towards worldly things instead of the

http://www.dhammadownload.com

religious life. At the age of sixteen he was married to his cousin, *Yasodhara,* the daughter of the King of Devadaha and he had a son named *Rahula.* For nearly thirteen years *Siddhattha* led the life of a luxurious prince.

In this twenty-ninth years, however, while on his way to the royal park, ***Gotama*** for the first time saw an old man, a sick man and a dead man, and he learned that all men without exception were subject to birth, old age and death, and that all worldly pleasures were only a prelude to pain. It was when he saw a monk that he realized that in order to learn the way to overcome man's universal sorrow he must give up worldly pleasures, and accordingly he renounced his kingdom and became an ascetic.

Gotama wandered about the countryside as a seeker after truth and real peace, approaching many a distinguished teacher of his day, but nobody was competent to give him what he earnestly sought. He strenuously practised all forms of severe **austerities**, and made a superhuman effort for six long years until eventually his delicate body was reduced to almost a skeleton, but the more he tormented his body, the further away he was from his goal. Finally, having realized the utter futility of self-mortification, he decided to follow a different course, avoiding the two extremes of self-mortification and self-indulgence. The new path which he discovered was the Middle Way, the *Majjhima Paṭipadā, which subsequently became one of the* ***salient*** characteristics of his teachings. By following this path he discovered the Four Noble Truths and then he come to a realization of the perpetual change of mind and matter in himself *(Anicca)* and as a sequel thereto the Truth

http://www.dhammadownload.com

7. The *Buddha* Said, "work out your own salvation with diligence". Buddhism knows no authority for truth save the intuition of the individual, and that is authority for himself alone.

8. Buddhism discourages superstitious credulity. Buddha taught that no one should believe what is spoken by any sage, written in any book, or affirmed by tradition, unless it accords with reason. Drafted as a common platform upon which all Buddhists can agree. Study, Practice and Self-realization are its main tasks.

9. Buddhist monks are teachers and examplers, and in no sense intermediates between Reality and the individual.

10. As Buddhism is a way of living, not merely a theory of life, the treading the Noble Path is essential to self-deliverance. "Not to do evil, to do good, to purify the mind", this is the fundamental teaching of the Buddhas.

11. Buddhism is neither pessimistic nor optimistic nor escapist. It denies the existence of God or Soul. It is a system of thought which is reasonable and practical. Buddhism has no dogmas. It embraces science, other religions, philosophy, ethics and arts.

12. The purpose of the "Holy Life" does not consist in acquiring alms, honour or fame. That unshakable deliverance of the heart; that, indeed, is the object of the Holy Life. Its goal is to attain the *Nibbāna* which is freedom from the bondage of passions and round of birth and death.

http://www.dhammadownload.com

13. All living-beings are mutually composed to two characters, mind and body.

14. All Buddhists should try to practise the following Buddhistic aspects or living methods which are performed by means of the physical, verbal and mental actions : –

    1. Lust, ill-will and ignorance must be always destroyed and controlled.
    2. Impermanence, suffering and no-self are ever studied with mindful awareness.
    3. Morality, concentration and wisdom be trained perfectly.
    4. Thoughts of loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity will be pervaded constantly.
    5. *Dhamma*, the ultimate truth, must be specifically realized without limit.

THE FIVE BUDDHAS

Gotama Buddha is the fourth of the five Buddhas to rise in the world-cycle which is known as a *Baddha Kappa* (an auspicious world-cycle).

Mettayya will be the Future Buddha.

Gotama's predecessors were the Buddhas : –

1. ***KAKUSAN***
2. ***KONĀGON***
3. ***KASSAPA***

http://www.dhammadownload.com

The confidence placed by a follower of the Buddha is like that of a sick man towards the physician or of a student towards his teacher. A Buddhist seeks refuge in the Buddha because it is he who discovered the path of **deliverance.**

The starting point of Buddhism is reasoning and understanding.

Is Buddhism, then an ethical system? It no doubt contains an excellent code of morals which is adaptable to all **climes** and ages, but it is much more than ordinary morality. *Miṅgala Sutta, Metta Sutta* etc. should be read carefully to understand the high standard of morality; but morality *(sila)* is only the A.B.C of Buddhism.

Buddhism, therefore, is neither a philosophy nor a religion, nor an ordinary ethical code, it is the doctrine of actuality, a means of deliverance; or, as it is called the *Dhamma* (the principle of righteousness).

HISTORY OF BUDDHISM

Gotama Buddha lived and taught all the times during his life of 80 years, 500 years before the dawn of the Christian era and over 1000 years before the birth of Mohammed.

Soon after the attainment of Enlightenment the Buddha founded the Order of monks *(Samgha)* containing both the community of those noble disciples who have reached the *Ariyan* noble stages, of which the last is perfect sainthood *(arahat)*, and also the community of *Buddhist* monks who are striving to reach the *Ariyan* noble stages. The Order of monks increased, and within the forty-fifty years of the Buddha's ministry it

http://www.dhammadownload.com

had spread throughout India and beyond, and the Gospel of Liberation became known to all "whose eyes were but lightly covered with dust". A similar Order was established by the Buddha for nuns, with all the same rules and such additional ones as were required for women. The *Buddhist Saṁgha*, which historically is the earliest monastic institution to be governed by perfectly democratic principles, continues to the present day.

On the seventh day after the Buddha had passed away *Mahā Kassapa* who was head of the *Samgha,* decided to hold a convocation to establish the authoritative teachings of the Buddha. They then held a Great Council at *Rājagaha* under the patronage of *King Ajātasattu*, and the Buddhist canon was collected and recited in **chants**.

During the first century after the demise of the Buddha, there was only one **schism** among Buddhists, but at the end of the first century during the reign of King *Kāḷāsoka* a community of monks attempted to introduce ten new indulgences into the Discipline of the *Saṁgha*, pronouncing them to be allowable to the *Saṁgha*. To suppress this heresy, and for the purpose of securing the permanency of the doctrines of the Buddha, seven hundred leading *arahats* having *Revata* for their chief, protected by King *Kāḷāsoka*, held the Second Great Council at *Vesāli* in precisely the same manner as the previous one.

220 years after the Buddha's decease (323 B.C.) *Asoka*, the emperor of India, became the defender of the Buddhist faith and conferred the royal protection on the *Saṁgha*, causing all those heretical monks to be expelled from the Order. The

http://www.dhammadownload.com

whole of the monks thus degraded numbered sixty thousand, and the Order was then restored to unanimity of communion and upheld the rules of **sanctification**. For the purpose of holding a further convocation the chief monk at that time. *Tissa*, selected a thousand monks of sanctified character, perfect in religious knowledge and versed in the *Tipiṭaka*. Under the auspices they held the Third Council at Patana according to the methods used by *Mahā Kassapa* and *Revata*, who led the first and second convocations respectively, and that Council was brought to a close in nine months.

Then the Emperor Asoka gave his beloved son, also his daughter, to the Order, and sent them to Sri Lanka to introduce the religion there. His monks taught it throughout the whole of India and carried it to fourteen Indian nations outside its boundaries, also to five Greek kings, his allies, with whom he made treaties to admit his religious preachers. The names of the five kings mentioned in the Edicts of the Emperor Asoka, and inscribed by him on stone pillars, are Antiochus of Syria, Ptolemy of Egypt. Antigonus of Macedon, Magas of Cyrene and Alexander of Epirus. Five of Asoka's monks were sent to the five divisions of China in the third century B.C., from whence Buddhism reached Korea in 372 A.D. and Japan in 552 A.D. In the fourth and fifth centuries A.D. It spread to Cochin China, Mongolia and other Asiatic countries, and from Kashmir it spread to Nepal and Tibet *Sona* and *Uttara*, two of Asoka's monks, introduced Buddhism in Myanmar, and thence gradually it spread to Rakhine and Cambodia. In the seventh century, A.D. 638, it spread from Sri Lanka to Thailand where it became the state religion, even as it still is today.

http://www.dhammadownload.com

The Fourth Great Council was held in Sri Lanka early in the sixth century after the Buddha, headed by *Māha Agga* and supported by King *Vattagāmini*. At that Council the *Tipiṭaka*, which had been transmitted in *Pāli* by memory from the time of the Buddha, was committed to writing for the first time.

Between 1856 to 1871 the Fifth Great Council was held in Mandalay, Myanmar, headed by *Jāgara Thera* with the support of King Mindon. At that time the whole *Tipiṭaka* was inscribed on seven hundred and twenty-nine marble slabs places at the foot of Mandalay Hill.

The Sixth Great Council was held in Yangon, Myanmar, commencing at the full moon of May, 2498 years after the demise of the Buddha, and ending on the 2500th anniversary (May 1956). At that Council the *Tipiṭaka* was recited in *Pāli*, and steps were taken toward translating it into some more modern languages.

Towards the end of the first century of the Christian era the Buddhists in India were divided into two schools, one of which taught that all the individual had to do was follow the pure doctrine of the Buddha and seek *Nibbāna;* this was named *Hinayāna*, or the Little Vehicle.

Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia and Laos are said to belong to this school. The other taught special doctrines about the Buddha and some new metaphysical theories, this was styled the *Mahāyāna*, or the Great Vehicle. However, the terms *Hinayāna* and *Mahāyāna* are not mentioned in the texts, but they have become common among Western writers owing to their usage by Chinese Pilgrims. One of the best known

http://www.dhammadownload.com

philosophers of the *Mahāyāna* school was *Nāgārjuna*, who founded and expounded in *Madhyamika* philosophy. The end and aim of his philosophy was to bring about a compromise, as it were, between the Buddhists and the *Brahmins*, and to find a mid-point where the adherents of these two could meet and shake hands with one another. Since his time the *Brahmins* began to regard the *Mahāyāna* Buddhists as their brothers in religion, and the *Manāyāna* school had the predominant voice.

In modern times there are mainly two schools of Buddhism, i.e., *Theravāda (Hinayāna)*, which is practised chiefly in Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia and Laos; and *Mahāyāna*, which is practised in China, Tibet, Japan and Korea.

Theravāda, the Way of the Elders, was the original and only tradition from the earliest times to the time of the Second Great Council when the *Mahāsamghika* school, a **precursor** of *Mahāyāna*, was formed. *Sarvāstivāda* then arose as the second major school which differed from *Theravāda*, although in only minor details at first, after which it divided into several subjects, many of which eventually developed into *Mahāyāna.*

The main differences between *Theravāda* and *Mahāyāna* Buddhism are the concepts in regard to the Buddha himself, as well as in regard to the *Bodhisatta* ideal, the canon of scriptures, the development of doctrine, the **celibacy** of the monks and the form of ceremony.

The similarities between the two schools of Buddhism are : the Four Noble Truths, which relate human suffering to the attachment of what is only transient and impermanent; the Noble Eightfold Path, as the way of deliverance which involves

http://www.dhammadownload.com

a moral discipline as well as the practice of meditation; the virtue of *metta*, loving-kindness, as being fundamental; the acceptance of the Buddhist Teaching as being universal in its application; and the Middle Way of life to the goal of *Nibbāna*, the highest of all happiness.

In the closing years of the eleventh century, however, India was overrun by the religious extremists who destroyed the Buddhist monasteries, appropriated the monastic lands for the use of soldiers, massacred monks by the thousands and burned libraries wherever found. Many monks fled across the borders into Tibet and other safe places of refuge, carrying their books with them, and so *Hinayāna* was practically stamped out from India, while *Mahayāna* lingered in nooks and corners for two more centuries before it was lost altogether.

ASHIN THITTILA

" Everything that is, is without self " ;
when this one discerns with wisdom,
then in one disgusted with ill ;
this is the Path to Purity.

DHAMMAPADA 279

http://www.dhammadownload.com

PAEAN of JOY *(Udāna)*

Soon after the Enlightenment the Buddha uttered a Paean of Joy or Verse of Victory : –

"Though many a birth in *saṁsāra* wandered I,
Seeking, but not finding the builder of this house.
Sorrowful is repeated birth.
O house-builder ! You are seen.
You shall build no house again.
All your rafters are broken, your ride-pole is shattered,
The mind attains the unconditioned, achieved is the end of craving.

THE FIRST SERMON

The Lord's first thoughts on the attainment of the supreme wisdom were of his **erstwhile** teachers, *Āḷāra* and *Udaka* but they had already dissolved their lives and had missed Him, the former by seven days and the latter by a few hours. Then He turned his thoughts toward His five Disciples *(Panca Vaggl)* who were then living in *Migadāvana* forest within the domains of *Bārāna* (present Benares) whither the Blessed One wended his way on foot, having seen that on His way He would come across one *Upaka*, a holy man who would in due course receive his enlightenment. *Upaka* seeing the Blessed One, noble and serene in His aspects thought "That holyman is so majestic in his appearance. He must be very learned and wise and I must befriend him" and approached Him with these words "Oh Holy man! Thy aspects are so noble and serene. May I enquire

http://www.dhammadownload.com

who Thy teacher is and what thy name is?" The Lord replied. "My friend, I own no teacher as I am the supreme teacher of the three beings in the universe and my name is *jina*" (victorious). *Upaka* then queried, "Should the wise one deign to take me under thy wing, if I should come to seek thee? The Lord replied, "Yes, my friend, you may come to me and enquire from *Jina* at any feature date. "Then the Lord continued His journey towards *Migadāvana* forest to meet His recalcitrant disciples.

On arrival at their habitation, the Lord announced to them of his having attained the Supreme Wisdom, but the five friends were sceptical and openly refused to accept His statement. The Lord then asked if He had at any time before claimed to have attained Buddhahood. They pondered over the question and frankly admitted that no such claim had ever been made before. The Lord then spoke. "I have mastered the Four Noble Truths in all their progressive aspects in the clearest manner possible, and I will now give you the benefit of my supreme knowledge. So saying the Lord, delivered The First Sermon, to wit: *Dhamma cakka pavattana Sutta* and continued all night until dawn when the *Sage Koṇḍañña* alone fully understood them and saw the first light of the Lord's *Dhamma* thus attaining the first of the four stages of wisdom.

Pacceka-Buddha

Individual Buddha. He is *Arahat* who has realised *Nibbāna* without ever in this in this life having heard from others the Buddha's doctrine. He does not posses the faculty

http://www.dhammadownload.com

to proclaim the doctrine to the world, and to become a leader of mankind.

DHAMMACAKKA

(Setting in Motion the Wheel of Truth)

At the one time, The *Bhagavā* (Buddha) was dwelling in Benares (*Bārānasi* Country), at the deer park, *Isipatana* (Modern Sarnath).

Then the *Bhagavā* addressed the group of five *Bhikkhus* (disciples).

Those two extremes, *Bhikkhus*, Should not be followed by one who has given up the world.

Which two?

A life given to attractive sense pleasures, low, vulgar of the average folk, ignoble, unprofitable. And a life given to self-torment, which is suffering, ignoble and unprofitable.

Now, *Bhikkhus*, by avoiding both these extremes, there is a middle course, fully understood by the *Tathāgata (Truth-*finder, Synonym for Buddha).

Making for vision, Making for knowledge, which leads to tranquility, to higher knowledge, to ENLIGHTENMENT, to *Nibbāna*.

And what *Bhikkhus*, is the middle course fully understood by the *Tathāgata*.

It is, this Noble Eightfold Path itself, Namely,

Right understanding	Right livelihood
Right thinking	Right effort

http://www.dhammadownload.com

Right speech	Right mindfulness
Right action	Right concentration

(It is only the first three stanzas from *Dhammacakkappavattana Sutta*)

by U Pe Maung Tin

The ***DHAMMA***, which the Buddha preached in his first sermon is known as the Middle Path *(Majjhima Paṭipadā)* because it is neither optimistic nor pessimistic. Optimism **tends** to over-estimate the conditions of life, whereas pessimism tends to under-estimate them. To plunge on the one hand into the sensual excesses and pleasures of the ordinary worldly life is mean, degrading and useless. On the other hand, extravagant asceticism is also evil and useless. **Self-indulgence** tends to retard one's spiritual progress and **self-mortification** to weaken one's intellect. The Path is a Middle Way between the pairs of opposites, and the doctrine of the Way may only be **grasped** by an understanding of the **correlation** and interdependence of the two. Progress is an alternating change of weight or emphasis between the two. Yet, just as a fencer's weight seem ever poised between his feet, resting upon either foot only for so long as is needed to swing back the **emphasis**, so on the path the traveller rests at neither extreme but strives for balance on a line between, from which all opposite are equally in view. All extremes beget their opposites, and both are alike unprofitable.

For all people, the Middle Way of a good life lived in the world is in every way best and safest. The Buddha said;

http://www.dhammadownload.com

these two extremes are not to be practised by one who has gone forth to the higher life as a *Bhikkhu* (who renounces the world). What are the two? That conjoined with passion, low, vulgar, common, ignoble. And that conjoined with self-torture, painful, ignoble and useless. Avoiding the two extremes, the Buddha had gained the knowledge of the Middle Path which gives sight and knowledge and tends to calm, to insight, Enlightenment.

ASHIN THITTILA

THE FOUR NOBLE TRUTHS

The foundation of Buddhism is the Four Noble Truths. This Dhamma is summed up in the universal moral Law: the Truths about the universal sway of Suffering about its Origin, its Extinction, and the Path leading to its extinction,

(1) The Truth of Suffering, *(Dukkha Sacca)*

(2) The Truth of the Cause of Suffering *(Samudaya Sacca)*

(3) The Truth of the Cessation of Suffering *(Nirodha Sacca)*

(4) The Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering *(Magga Sacca)*

http://www.dhammadownload.com

1. The Truth of Suffering

The Truth that all sentient life involves suffering. The coming into existence and passing away of all are suffering. Birth is suffering, old age is suffering, disease is suffering, death is suffering, association with the disliked is suffering, separation from the liked is suffering, not to get what one wishes is suffering which mean *"Dukkha"* (anguish).

This is so because all sentient existence bears the three characteristics of impermanence, **unsatisfactoriness** and the absence of any real, enduring ego-entity.

2. The Truth of the Cause of Suffering

The Truth of the cause of suffering is **Ignorance** conjoined with **Craving** for *Saṅkhāras* (for existence), because they are considered good, is the cause of suffering.

The craving which seeks delight, now here, now there, the craving for sensual pleasures and for existence.

The cause of this painful round of rebirths is Craving. This is, thirst for the enjoyment of pleasure of the senses, from the lowest animal indulgences upto the most refined mental pleasure. All desires are craving for experience and renewed experience which promote the psychic will to live. Craving is thus the generator of mental energy, the strongest force in the **cosmos**. This Craving force is associated with Ignorance of the nature of reality.

The Second Truth, about the "Origin of Suffering" teaches that all suffering is rooted in Selfish Craving and Ignorance *(tanhā and avijjā)*

http://www.dhammadownload.com

It further teaches us that the future life, with all its weal and woe, must result from the seeds sown in this and former lives.

3. The Truth of the Cessation of Suffering

"The Extinction of Suffering" can be brought to an end only with the attainment of *Nibbāna*, the extinction of the fires of passion.

Nibbāna is the ceasing of the overflowing stream of the mental and physical processes.

It is cessation of desire, the total destruction of this very craving, the deliverance from it.

Craving and Ignorance are eliminated altogether and with them the psychic elements of grasping and attaching.

It is the end of suffering and the sole unchanging reality. All suffering will **vanish** and liberation from *Samsara* (the continuity of existence) be attained.

The third noble Truth points out that, through the cessation of all selfish craving and all ignorance of necessity all suffering comes to an end, to extinction, and no new rebirth will take place. For, if the seed is destroyed can never sprout again.

4. The Truth of the Path

The Truth of the Path to the Cessation of Suffering can be attained by following the Nobel Eightfold Path to perfection. That shows the way, or the means, by which this Goal is reached.

http://www.dhammadownload.com

The personal intuitive apprehension of cessation is the Eightfold Path of mental or spiritual development. Each of these terms has a very exact ethical and psychological significance: they are not simple **vague**, unformulated ideals but are minutely and systematically **delineated** modes of thought and behaviour. Taken all together they constitute the three essentials of spiritual development, Morality *(Sila)*, Concentration *(Samādhi)* and Wisdom *(Pannā)*. This is the way to the cessation of suffering.

Whether Buddhas arise or not these four truths exist in the universe, Buddhas only reveal these truths which lie hidden in the dark **abyss** of times. Scientifically interpreted the Dhamma may simply can be called the law of cause and effect, and this law embraces the entire body of the teachings of the Buddha. Craving is the cause of sorrow, sorrow is the effect of carving. **Adherence** to the middle path is the cause of *Nibbāna; Nibbāna* is the effect of adherence to the Middle Path.

NOBLE EIGHTFOLD PATH

The practice of the Noble Eightfold Path have been preserved and handed down to us since the time of the Buddha Himself. That is, Disciples who have gained the highest fruits of liberation through self-purification, **attest** the truth of the doctrine and the effectiveness of the method.

The Eightfold Path is divided into three main stages namely : – *Sīla* (Morality), *Samādhi* (Concentration) and *Pannā* (Wisdom).

http://www.dhammadownload.com

Sīla (Morality Group)

1. Right Speech *(Sammā - Vācā)*
2. Right Action *(Sammā - Kammanta)*
3. Right Livelihood *(Sammā - ājīva)*

Samādhi (Concentration Group)

4. Right Effort *(Sammā - Vāyāma)*
5. Right Mindfulness *(Sammā - Sati)*
6. Right Concentration *(Sammā - Samādhi)*

Paññā (Wisdom Group)

7. Right Thinking *(Sammā - Saṅkappa)*
8. Right Understanding *(Sammā - Diṭṭhi)*

1. Right Speech

Speech must be true, beneficial and neither foul nor **malicious**. We should speak always of good things. If we must talk, at least we might say something useful and helpful. Speech must be kindly, direct and forceful, and not silly.

Refraining from telling lies.
Refraining from back biting and **calumny.**
Refraining from using abusive language,
harsh words, speech harmful to others.
Refraining from **frivolous** talk.

http://www.dhammadownload.com

2. Right Action

The fundamentals of morality which are opposed to killing, stealing, sexual misconduct and drunkenness.

Action must be prompt and yet well-considered and it must be unselfish. We should do what we can to help others. We live amongst others, so whatever we do will necessarily effect a great many people.

All actions are meant to be used for services.

3. Right Livelihood

A way of living by trades other than those which increase the suffering of all beings. The livelihood may cause no harm to any living thing. We should not obtain our livelihood by harming any being.

You have a right to make a reasonable profit in the course of your bargain, but you must also look to your duty.

In the case of **laity** refraining from wrong livelihood by means of immoral physical and verbal actions.

4. Right Effort

Right Effort is a prerequisite of right attentiveness. What is desired of us is not mere **abstinence** from evil, but the positive doing of good.

Buddha made a short statement, "Cease to do evil, learn to do good."

Every person has a certain amount of strength, not only physical, but mental, and can do a certain amount of work.

http://www.dhammadownload.com

Making effort in the practice of the Eightfold Path so that those **vices (evil practices) that have never arisen during the present existence may not arisen even for a moment in future existence.**

It is the effort which, we make in "Overcoming" old and "Avoiding" fresh bad actions by body, speech and mind; and the effort which we make in "Developing" old and "Cultivating" fresh action of righteousness, inner peace and wisdom.

5. Right Mindfulness

Vigilant attention leads us to see correctly and to attain a point of view from which we see beyond the pairs of opposites. We should be conscious of our movement and acts, both physical and mental. We should be conscious of the falling which arise in us and recognize them.

The practice of perfect attention is a means of learning to know oneself, to know the world in which one lives, consequently to acquire right understanding.

The stage• is "aleimess of mind". It is the everready mental clearness in whatever we are doing, speaking, or thinking, and keeping before our mind the realities of existence, i.e. the Impermanence *(anicca)*, Unsatisfactoriness *(dukkha)* and Impersonality *(anatta)*, of all forms of existence.

Application of mindfulness to the **contemplation** of -

- in breathing and out-breathing.
- painful and pleasurable feelings.
- consciousness rooted in lust or anger.
- sensuous lust.

http://www.dhammadownload.com

6. Right Concentration

It is right concentration of thought upon a single object, narrowing the field of attention. Meditation is to be practised only after concentration.

In concentration we start with simple objects, and in meditation we carry the clear conception of that simple object to the higher mental and intellectual levels. concentration makes our consciousness steady without leakage and meditation fill it with clear vision and wisdom.

As his power of concentration increases the nature of forces in him becomes more and more vivid.

By meditation on a chosen object, you will observe that object clearly and understand the function of it in conjunction with other things. Therefore, we enlarge our knowledge and wisdom.

When meditation is fully developed in opens up ways of intuition and many supernormal powers. These powers may be obtained even before one reaches the State of *Nibbāna.*

7. Right Thinking

The analytical study of mind and matter, both within and without, in order to come to a realization of truth.

We can have at the back our minds always high and beautiful thoughts.

Right though must never have the slightest touch of evil in it. We must be quite sure that our thoughts are only kind and good.

http://www.dhammadownload.com

In right aspiration, the disciple, who by then has developed the powerful lens of mind, focuses his attention into his ownself and by introspective meditation makes an analytical study of the nature.

Right thinking free from greed and sensuous desire, aiming at an escape from the round of rebirths. Right aspiration for the welfare of all living beings and the non-injury of all living beings.

"Right Thinking", i.e. a pure state of mind, free from sensual lust, from ill-will, and from cruelty; in other words, thoughts of self-renunciation, of goodness, and of mercy.

8. Right Understanding

The aim and object of Buddhism is Right Understanding of the true nature of existence.

Whenever he contemplates, there arises in him the Right Understanding of the real fact that there is no such thing as I, You, somebody else, head, hand, etc.; but only a collection of elements.

After the Right Understanding, knowledge-arising has became clear in respect of the whole body.

Persons who understand and practise the true Dhamma, possess tranquility of mind.

To be of real effect, to ensure an absolute inner progress, all our efforts must be based upon our own understanding and insight. All absolute inward progress is rooted in Right Understanding, and without Right Understanding there is no Attainment of Perfection and of the unshakable Peace of *Nibbāna*.

http://www.dhammadownload.com

After observing the three constituents of the Morality-group, the practice of the Wisdom-group is undertaken. The three constituents of the Concentration-group come along together with the two constituents of the wisdom-group.

Thus this liberating Eightfold Path is a path of inner culture, of inner progress. By merely external worship, mere ceremonies and selfish prayers, one never can make any real progress in righteousness and insight.

The Buddha Says : –

"Be your own isle of refuge,
be your own shelter,
Seek not for any other protection!
Let the truth be you isle of refuge,
let the truth be your shelter,
seek not after any other protection!

NIBBĀNA

Nirvāna, which is the *Sanskrit* from of the *Pāli-Nibbāna,* is a combination of *'ni'* and *'vāna'.* means not and *'vāna'* means selfish desire. So *Nibbāna* means the cessation of selfish desire, the absence of craving, hatred and ignorance.

Nibbāna means the highest refuge: safety; unique: absolute purity: **Supramundane**: security; **emancipation**: peace: and so on, there are many positive definition. *Nibbāna* is, therefore, freedom. Freedom, thought, does not mean freedom from

http://www.dhammadownload.com

circumstances, nobody is free from circumstances. It is freedom from the bonds with which we have bound ourselves to circumstances, my circumstances, my activities, my, my; so we bind ourselves to our circumstances, make circumstances as our own. Thus *Nibbāna* is freedom from those bonds, and every kinds of **infelicity**. *Nibbāna* of the Buddhists is neither a mere nothingness nor a state of annihilation.

Nibbāna is an ultimate truth which is uncreated and unformed, hence it is boundless, to be sought after happiness, because it is free form all sufferings, free from birth, death and so on, *Nibbāna* is not situated in any place nor is it a sort of heaven where a **transcendental** ego resides, it is a state which is dependent upon ourselves. It is getting out of the circle of existence.

Where, however, there is no birth, there can be no passing away, where, there is no existence, no suffering can exist. Now, as with the extinction of all selfish craving all its **concurrent** phenomena, such as **conceit**, self-seeking, greed, hate, anger and cruelty, come to extinction, therefore this freedom from selfish craving signifies **the highest state of selflessness, wisdom and holiness**.

How is *NIBBĀNA* to be attained?

It is by following The Boble Eightfold Path.

Discourse on Nibbāna

Now, the *Brahmin Jānussoni* approached to where the Buddha was. Having approached, he paid respects, sat at one side and asked the Buddha:

http://www.dhammadownload.com

"O Gotama, it is said, '*Nibbāna* can be visualised by oneself, *Nibbāna* visualised by oneself"? (1) In what respect, O Gotama, can *Nibbāna* to be visualised by oneself? (2) In what respect can *Nibbāna* be attained simultaneously (with *Magga)*? (3) In what respect does *Nibbāna* invite everyone to come and see it? (4) In what respect can *Nibbāna* be attained by proper practice? (5) In what respect can *Nibbāna* be realised or experienced by the wise?"

'O *Brahmin*, he who takes delight in lust is overcome by lust, and having lost control over his mind plans harm to himself, to others and to both. He experiences painful and unpleasant mental feelings. When lust is extinguished he does' not plan harm to himself, to others or to both. He does not experience painful and unpleasant mental feelings. Thus, O *Brahmin*, is *Nibbāna* visualised by oneself.

O *Brahmin*, he who is defiled by ill-will is afflicted by it, having lost control over his mind he plans harm to himself, to others and to both. He experiences painful and unpleasant mental feelings. When ill-will is extinguished, he does not plan harm to himself, to others or to both. He does not experience painful and unpleasant mental feelings. Thus O *Brahmin*, is Bibbāna visualised by oneself.

O *Brahmin*, he who is bewildered with delusion is overcome by it, and having lost control over his mind plans harm to himself, to others and to both. He experiences painful and unpleasant mental feelings. When delusion is extinguished, he does not plan harm to himself, to others or to both. He does not experience painful and unpleasant mental feelings.

http://www.dhammadownload.com

Thus, O *Brahmin* is *Nibbāna* Visualised by oneself.

O *Brahmin*, because he enjoys the extinction of lust without any remainder, the extinction of ill-will without any remainder, the extinction of delusion without any remainder, thus O *Brahmin* is *Nibbāna* visualised by himself, can be attained simultaneously (with *Magga*) invites everyone to come and see it, can be realised and experienced by the wise."

AṄGUTTARA NIKĀYA

* * * * *

From craving springs grief, from
craving springs fear;
for him who is wholly free from
craving there is no grief,
much less fear.

DHAMMAPADA 216

http://www.dhammadownload.com

ANATTA LAKKHAṆA SUTTAṀ

(Discourses on Non-Existence of Soul)

The Blessed One who was most merciful repeated the same sermons during the four successive nights, and the remaining four disciples duly attained first stage of wisdom, that is at the rate of one disciple every night.

On the sixth night the Lord delivered His sermons on *Anatta Lakkhaṇa Sutta*, and at dawn on the following morning all the five disciples attained in succession the second, the third, and the fourth stages of wisdom, thus becoming *Arahats* (saints) who formed the nucleus of the Lord's *Saṁghā* (body of disciples) whom the Lord termed the "Third Gem" *(Ratanā)* the First and Second being the Lord Buddha Himself and His Laws *(Dhamma)* the objects of veneration and adoration.

The five *Khandhās* fall within the cope of *Anatta Lakkhaṇā* of which *Rūpa* received His first notice in this wise: *Rūpa* is *anatta* and if it were taken to be an *Atta* (soul) it would not suffer oppression at the hand of *Anicca Lakkhaṇā*, and *Dukkha Lakkhaṇā*, (constant decay and suffering). Since it is being continually subject to such oppression, it is evidently clear that *Rūpa* is *Anatta*. He then proceeded to treat the other four *Khandhās; Vedanā, Saññā, Saṅkhāra* and *Viññāṇa* in a similar manner as for instance, *Vedanā* is *Anatta*, and if it were taken to be an *Atta*, it would not be subject to the **vagaries** of *Anicca Lakkhaṇā*, and *Dukkha Lakkhaṇā*. Since it is being continually assailed by those *Lakkhaṇās*, it cannot be otherwise than *Anatta*, and so forth.

M.ZEYA

http://www.dhammadownload.com

The Non-Existence (*ANATTA*) Doctrine

Individual existence, as well as the whole world, are in reality nothing but a process of everchanging phenomena which all are comprised in the five Groups of Existence. This process has gone on from time immemorial, before one's birth, and also after one's death it will continue for endless periods of time, as long, and as far, as there are conditions for it. The five Groups of Existences-either taken separately or combined-in no way constitute a real Ego-entity or subsisting personality, and outside of these Groups too, no self, soul or substance can be found as their "owner". In other words, the five Groups of Xistence are "not self" ***(anattā)***, nor do they belong to a Self *(anattaniya).* In view of the impermanence and conditionality of all existence, the belief in any form of Self must be regarded as an illusion.

Just as that what we designate by the name of **"chariot"**, had no existence apart from axle, wheels, shaft, carriage, and so forth; or, as the word "house" is merely a convenient designation for various materiais put together after a certain fashion so as to enclose a portion of space, and there is no separate house-entity in existence: - in exactly the same way, that which we call a "being", or an "individual", or a "person", or by the name "I", is nothing but a changing combination of physical and psychic phenomena, and has no real existence in itself.

http://www.dhammadownload.com

BODHIPAKKHIYA DHAMMA

(The Requisites of Enlightenment)

This Dhamma *Bodhi*, supreme, contribute to the attainment of supreme wisdom. These laws consists (37) varieties of seven main interdependent categories, namely :

1. ***Satipaṭṭhāna***
2. ***Sammappadhāna***
3. ***Iddhipāda***
4. ***Indriya***
5. ***Bala***
6. ***Sambojjhaṅga***
7. ***Maggaṅga,***

which are essential for those who are attempting to gain a true insight into the Buddha's teachings and duly attain wisdom.

1. ***SATIPAṬṬHĀNA*** This is a compound word, comprising of *Sati*, mindfulness + *pa*, in all details + t, added for phonetics + *thāna,* place or location, thereby meaning constant watchfulness of one's *Cittaṁ* wherever it is fixed to remain, observing its activities in all details. It consists of four varieties :

(i) ***Kāyānupassanā***, a compound word consisting of ***Kāyā,*** embodiment of one's own constitution + ***anu***, repeatedly + ***passanā***, looking into: meaning constant examination of one's own constitution in all its details. This subject comprises various parts, each of which is self sufficient to gain a complete insight into high wisdom.

http://www.dhammadownload.com

(ii) ***Vedanānupassanā***, consisting of ***Vedanā* + *anupassanā***, constant examination of one's own feelings, which comprises five varieties in all details. This will also give a complete insight.

(iii) ***Cittānupassanā***, consisting of ***Citta* + *anupassanā***, meaning constant examination of one's own mind *(Cittam)* in all details, thereby gaining a complete insight.

(iv) ***Dhammānupassanā***, consisting of ***Dhamma* + *anupassanā*** meaning constant examination of certain truths *(Dhamma)* thereby gaining an insight.

One who aspires to gain an insight will choose one of the four courses herein stated and apply himself most **assiduously** in strict practice.

2. ***SAMMAPPADHĀNA*** The word means exerting assiduously:

(i) in cultivating one's good action to rise

(ii) in remembering one's good actions from rising

(iii) in preventing evil actions from rising

(iv) in forgetting one's evil actions in the past.

Action here means not only the physical actions but also includes mental activities as well as evil speech of four kinds noticed in training of higher morality ***(Adhisīla Sikkhā).***

3. ***IDDHIPĀDA*** The word means essential conditions which consist of four kinds :

(i) ***Chandiddhip pāda*** The word means the essential condition of a strong desire or will, ***Chanda*** being desire or will.

http://www.dhammadownload.com

(ii) ***Vīriyiddhi pāda*** This word means the essential conditions of great industry, ***Vīriya*** being exerting or being industrious.

(ii) ***Cittiddhi pāda*** This word means the essential condition of steadfastness of ***Cittaṁ***.

(iv) ***Vīmaṁsiddhi pāda*** This word means the essential condition of a right judgment, *Vīmaṁsa* being right judgment.

These four essential conditions are mutually interdependent. Those who aspire to seek the supreme wisdom must in the first instance cultivate a strong will which in turn induces a strong energy to arise, thereby the disciple's mind or ***Cittaṁ*** will gain steadfastness which alone will prepare the way to acquire the right judgment in the subject under treatment.

4. ***INDRIYA*** This word means governing forces, without which the disciple cannot expect to gain the much desired insight. The governing forces are of five kinds which are interdependent as in the pervious ***Dhamma:*** they are :

(i) ***Saddhindriya***, the governing force of faith, ***Saddhā***, meaning faith,

(ii) ***Vīriyindariya***, the governing force of *Vīriya* great effort or industry.

(iii) ***Satindriya*** , the governing force of *Sati,* mindfulness,

(iv) ***Samādhindriya,*** the governing force of ***Samādhi,*** steadfastness of ***Cittaṁ,***

(v) ***Paññindriya,*** the governing force of ***Paññā,*** intellect or insight-wisdom.

http://www.dhammadownload.com

To acquire wisdom stage by stage, it is absolutely essential that the disciple should **exert** himself to cultivate those forces to rise which govern all other forces, and when they become paramount over others, his intellect will sharpen to gain a true insight.

5. ***BALA*** *Bala* means great strength and as in the previous *Dhamma,* consists of the same five classifications:-

(i) ***Saddhã bala,*** - great strength of faith,

(ii) ***Vĩriya bala,*** - great strength of *Vĩriya,* industry or effort,

(iii) ***Sati bala,*** - great strength of *Sati* mind fulness,

(iv) ***Samãdhi bala,*** - great strength of *Samãdhi,* steadfastness of *Citta,*

(v) ***Paññã bala,*** - great strength of *Paññã,* intellect,

The disciple must gradually cultivate these five *balas* to grow in strength and vigour which will tend to gain the true insight.

6. ***SAMBOJJHANGA*** This word consists of ***Sam***, noble + *boja*, supreme wisdom + *aṅga,* ingredients or **elements,** meaning noble elements of Super Wisdom. This *Dhamma* comprises of seven ingredients which are also interdependent as in the previous *Dhammas:*

(i) ***Sati sambojjhaṅga*** , *Sati* meaning mindfulness, being one of the ingredients for gaining the true insight.

(ii) ***Dhammavicaya sambojjhaṅga*** - *Dhammavicaya* meaning penetration *Dhamma* is the second ingredient.

http://www.dhammadownload.com

(iii) ***Vīriya. sambojjhaṅga*** - *Vi'riya,* great effort or industry is third ingredient,

(iv) ***Pīti sambojjhaṅga*** - *Pi'ti,* satisfaction or enthusiasm is the fourth ingredient.

(v) ***Passadhi sambojjhaṅga*** - *Passadhi* peacefulness, is the fifth ingredient,

(vi) ***Samādhi sambojjhaṅga*** - *Samādhi* steadfastness of *citta* is the sixth ingredient,

(vii) ***Upekkhā sambojjhaṅga*** - *Upekkhā* indifference to pleasant or unpleasant feelings, is the last and seventh ingredient.

The disciple must strive to cultivate his *Citta* to acquire these seven ingredients which alone will pave his way to gain the true insight.

7. ***MAGGANGA*** Which comprises the Noble Eightfold Path.

The *Bodhipakkhiya Dhamma* which consists of thirty-seven classifications as enumerated above should be thoroughly studied and appreciated, before a serious attempt is made to dive into the depths of *Paṭipatti* aspects of the Lord's *Sāsana,* which will enable the disciple to verify in his course forward the correctness or otherwise of the path he is following. If he is on the right track, he will observe on his way all the roadsigns of which he has learned by this *Dhamma* to identify them and will accordingly push forward with zeal until he actually gains the true insight.

The *Dhammas* are associates of *magga ñāṇa* (knowledge of the Holy Paths). They are *Dhammas* that are the *Padathāna*

http://www.dhammadownload.com

(Proximate cause), *Sambhāra* (Requisite ingredients), and *Upanissaya* (Basis of Sufficing Condition) of *Magga ñāṇa* (Knowledge of the Holy Paths).

These Thirty-seven Dhammas should be attempted with energy and determination by those persons wishing to practise calm *(samatha)* and Insight *(vipassanã)*, and thus make the rare opportunity of rebirth as a human being within the present Buddha *Sãsanã* worth-while.

x x x x x x

http://www.dhammadownload.com

ACTION (*KAMMA*)

Kamma is a *Paḷi* word meaning action. It is called *Karma* in Sanskrit. In its general sense *Kamma* means all good and bad actions. It covers all kinds of intentional actions whether mental, verbal or physical - thought, words and deeds. In its ultimate sense *Kamma* means all moral and immoral **volition.**

The Buddha says : "Mental volition is what I call action *(Kamma)*. Having volition one acts by body, speech and thought".

Kamma is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. The past influences the present but does not dominate it, for *Kamma* is past as well as present. The past and present influence the future; the past is the background against which life goes on from moment to moment, the future is yet to be. Only the present moment exists, and the responsibility of using the present moment for good or for ill lies with each individual.

Every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards, we therefore speak of *Kamma* as the law of cause and effect.

Throw a stone into a pond and watch the effect. There is a splash and a number of little rings appear round the place where it strikes. See how the rings grow wider and wider till they become too wide and too tiny for our eyes to follow. The little stone disturbs the water in the pond, but its work is not finished yet. When the tiny waves reach the edges of the pond, the water moves back till it pushes the stone that has disturbed it.

http://www.dhammadownload.com

The effects of our actions come back to us just as the waves do to the stone, and as long as we do or act with evil intention the new waves of effect come back to beat upon us and disturb us. If we are kind and keep ourselves peaceful, the returning waves of trouble will grow weaker and weaker till they die down, and our good *Kamma* will come back to us in blessings. If we sow a mango seed, for instance, a mango tree will come up and bear mangoes, and if we sow a chilli seed, a chili plant will grow and produce chillis.

x x x x x

http://www.dhammadownload.com

RESULT OF THE ACTION

(Sabbe Sattã Kammassakã)

There exist such properties as vehicles, fields, buildings, jewels etc. Those properties can be said to belong to us in the present existence before we pass away. But when we pass away those properties do not accompany us beyond death. They are like properties which we borrow for some time for our use. They are liable to destruction during the present existence. As those properties which beings posses do not accompany them to their new existence, they cannot be claimed as properties belonging to those beings. The Buddha therefore said, *"Sabbe Sattã Kammassakã"*.

Only the mental, verbal and physical volitional actions of beings always accompany them in this as well as in future existences. They are not liable to destruction by fire, water, thieves, robbers etc.

Sabbe	=	All
Sattã	=	Beings
Kammassakã	=	Subject to their actions

x x x x x

http://www.dhammadownload.com

THREE ACTIONS

(Three *Kaṁs*)

The physical, verbal and mental actions are known as three Kammas in the Buddhist teaching.

1. *Kāya Kaṁ* : - "Physical Action" means all movements of such parts of the body as hands and legs etc.
2. *Vacī Kaṁ* : - "Verbal Action" means all verbal expressions made by means of the mouth, tongue and throat.
3. *Mano Kaṁ* : - "Mental Action" means the functioning of the mind.

The 10 fold unwholesome actions :

Kāyakamma : 3 fold bodily actions : killing, stealing, sexual misconduct.

Vacīkamma : 4 fold verbal actions : lying, rude speech, slandering, foolish bable.

Manokamma : 3 fold mental actions : **avarice,** ill will, wrong view.

All beings perform these 3 *Kaṁs* at all waking hours. All their work great or small is performed by means of these 3 *Kaṁs*. These 3 *Kaṁs* become inert when a person is asleep. In the case of a dead person the *3 Kaṁs* cease to function as far as that body is concerned.

x x x x x x

http://www.dhammadownload.com

KAMMA Process

Kamma is a name for wholesome and unwholesome volition or will *(Kusala* - and *akusala - cetana*) and the therewith associated consciousness and mental factors, manifested as bodily, verbal or more mental action. Already in the *Sutta* - Texts it is said :

Cetanahaṁ bhikkhave kammaṁ vadami,

Cetayitvā Kammaṁ karoti

Kāyena vācāya manassa

"The will *(cetana*), O Monks, do I call Kamma.

Through Will one does the Kamma by means of body, speech or mind".

In *Visuddhi-Megga* XVII it is said that, at the moment before death, there, as a rule, will appear to the memory of the evil-doer the mental image of any evil deed, or Kamma, formerly done; or that there will appear before his mental eyes an attendant circumstance, or object, called *Kamma-nimitta*, connected with that bad deed, such as blood, or a blood - stained dagger etc : or he may see before his mind an indication of his imminent miserable rebirth, *gati-nimitta*, such as fiery flames, etc. To another dying man there may appear before his mind the image of a **voluptuous** object inciting his sensual lust.

To a good man there may appear before his mind any noble deed, or Kamma, formerly done by him, or an object that was present at that time, the so-called *Kamma-nimitta;* or he may see in his mind an indication of his imminent rebirth.

http://www.dhammadownload.com

or *gati-nimitta,* such as heavenly palaces etc.

"Whoso kills and is cruel, will either go to hell, or if reborn as man, he will be short-lived.

Whoso tortures other beings will be affected with disease.

The hater will be **hideous,** the **envious** will be without influence, the **stubborn** will be of low rank, the **indolent** will be ignorant"

In the reverse case, man will be reborn in a heavenly world; or, if reborn as man, he will be endowed with health, beauty, influence, riches, noble rank and intelligence.

(AṄGUTTARA - NIKĀYA III - 40)

x x x x x

http://www.dhammadownload.com

DEATH

According to Buddhism 'death' is "the tempory end of a temporary phenomenon". It is not the complete annihilation of the being, for although the organic life has ceased, the *kammic* force which hitherto actuated it is not destroyed. Our forms are only the outward manifestations of the invisible *kammic* force. This force carries with it all characteristics which usually lie latent but may rise to the surface at any moment. When the present form perishes another form takes its place according to a good or bad volitional impulse *(kamma* that was the most powerful) at the moment before death.

x x x x x x

REBIRTH

According to the Buddhism, there are 3 factors necessary for the rebirth of human being, that is, for the formation of the embryo in the mother's womb. They are : the female ovum, the male sperm, and the Kamma-energy *(Kamma-vega),* which in the *Suttas* metaphorically called *"gandhabba"* i.e., "soul", or "being". This Kamma-energy is sent forth by a dying individual at the moment of his death. Father and mother only provide the necessary physical material for the formation of the embryonic body. With regard to the characteristic features, the tendencies and faculties lying latent in the embryo, the Buddha's teaching may be explained in the following way:-

"The dying individual, with his whole being convulsively clinging to life, at the very moment of his death, sends forth kammic energies which, like a flash of lightning hit at a new

http://www.dhammadownload.com

mother's womb ready for conception. Thus, through the **impinging** of kamma-energies on ovum and sperm, there arises, just as a **precipitate,** the so-called primary cell."

There are in the ultimate sense no real beings or things, neither creators nor created; there is but this process of corporeal and mental phenomena. This whole process of existence has an active and passive side, the active or causal side of existence consists of the kamma-process *(kamma-bhava)*, i.e., of wholesome and unwholesome kamma-activity, while the passive or caused side consists of Kamma-results, or *vipāka,* the so-called Rebirth or Life-process *(uppatti-bhava)* i.e. the arising, growing, decaying and passing away of all these Kammically neutral phenomena of existence.

This so called present life is, as it were, the reflection of the past one, and the future life the reflection of the present one. Or, the present life is the result of the past kammic activity, and the future life the result of the present kammic activity. Therefore, nowhere is there to be found an Ego-entity that could be the Performer of the kammic activity or the Recipient of the kamma-result. Hence, Buddhism does not teach any real transmigration, as in the highest sense there is no such thing as a Being, or Ego-entity, how much less a transmigration of such a one.

NYANATILOKA

x x x x x x

http://www.dhammadownload.com

THE FIVE KHANDHĀS
(Groups of Existence)

The Five Groups of Existence are :

1. ***Rūpa-khandhā*** : The group of corporeality.

It is the four primary elements and corporeality derived from them.

They are the Solid Element (earth), the Fluid Element (water), the Heating Element (fire), the Vibrating Element (wind). All four are present in every material object, through in varying degrees of strength.

One should understand, according to reality, and true wisdom : "This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego".

2. ***Vedanā-khandhā*** : The group of feeling

There are three kinds of feeling: pleasant, unpleasant, and neither pleasant nor unpleasant (indifferent).

The *Yogī* will enquire if these ideas have forms, or name, or if they are non-existent.

3. ***Saññā-khandhā*** : The group of perception

There are six classes of perception : perception of forms, sounds, odours, tastes, bodily impressions, and of mental objects.

They are a collective body of ***Saññās.*** remembrances which are also treated as a distinct *Khandhā* because of their special importance like the previous *Khandhā*.

The ***yogī*** will try to examine the appearance of these ideas and enquire if they have forms, or names, or if they are non-existent.

http://www.dhammadownload.com

4. ***Sankhāra-khandhā*** : The group of mental formations

There are six classes of volitions *(cetanā)* : will directed to forms *(rūpa-cetanā),* to sounds, odours, tastes, bodily impressions, and to mental objects.

Having dealt with ***Vedanā*** and ***Saññā*** which are collectively classified under each one single ***Khandhā.*** There are varieties of mental working, good, bad and indefferent, appearing as an accompaniment of ***Viññānam*** and disappearing with them at same time.

The ***Yogī*** will try to examine each and every appearings and enquire if it has a form, or a name, or if it is nonexistent, with a view to penetrate into what is real.

5. ***Viññāṇa-khandhā*** : The group of consciousness

This word consists of *Viññāna*, idea of knowing and added *Khandha,* collective body, thereby meaning the collective body of the idea of knowing, which rises from causes.

In the course of a single hour *Viññāna* are appearing **incessantly** from six causes and immediately disappearing for countless number of times and they are collectively termed *Viññāna Khandhā.*

The *Yogi* will try to examine them everytime they appear, if they have in them any forms, or names, or if they are non-existent as in the treatment of ***Rūpa***.

All corporeal phenomena, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, all belong to the Group of Corporeality; all feelings belong to the Group of Feeling; all perceptions belong to the Group

http://www.dhammadownload.com

of Perception; all mental formations belong to the Group of Formations; all consciousness belong to the Group of Consciousness.

These Groups are fivefold classification in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and in particular, those which appear to the ignorant man as his ego or personality. Hence, birth, decay, death, etc, are also included in these five Groups which actually comprise the whole world.

All formations are "transient" ***(anicca)***; all formations are "subject to suffering" ***(dukkha)***, all things are without a self *(anatta)*.

Corporeality is transient, feeling is transient, perception is transient, mental formations are transient, consciousness is transient.

An that which is transient, is subject to suffering; and of that which is transient and subject to suffering and change, one cannot rightly say : – "This belong to me; this am I; this is my Self".

Therefore, whatever there be of corporeality, feelings, perception, mental formations, or consciousness, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, one should understand according to reality and true wisdom : – "This does not belong to me; this am I not; this is not my Self".

http://www.dhammadownload.com

THE SIGNS OF LIFE
(The Three Characteristics of Existence)
(*Ti-Lakkhanã*)

The signs of life are the immutable laws which condition all beings. These Three Characteristics are : –

ANICCĀ	:	impermanent (uncertaintly), owing to constant decay
DUKKHĀ	:	constant suffering
ANATTAĀ	:	soullessness, all things are without a self

All living beings are subject to these three characteristics. They constitute the natural laws of the physical world.

sabbe saṅkhãrã aniccã,

sabbe saṅkhãrã dukkhã,

sabbe saṅkhãrã anattã,

The word *"sankhãra"* (formation) comprises here all things *(sabbe)* that are conditioned or formed, i.e. all possible physical and mental constituents of existence.

Aniccã, (impernanence) goes beyond the scope of living beings and applies to everything in the universe, Nothing which takes form can endure for eternity. Sooner or later it will be worn away, broken, destroyed or disintegrated, providing the material form which new forms come into being. This law operated without limit, from the tiniest grain of dust to the largest star in the universe. Everything is in a constant state of flux, coming into being and passing away. Nothing is still for a moment and therefore nothing can be enduring or permanent.

http://www.dhammadownload.com

Only in the mind's eye do we conceive things as still or stationary. All phenomena and all natural laws are the result of this flux or movement.

Dukkhã (suffering) has already been explained under the Four Noble Truths. It will, however, be of value to consider why suffering is not always so **obvious** to all human beings. People whom we know have been through "living-hell" in the manifold aspects of life, often **astound** us when we hear them say that life is not so bad after all. To understand this strange attitude, and also the **incongruity** that those who suffer most are seldom the ones who are seeking an escape from suffering, we must consider the delusive instrument that the mind can be.

Anatta, (soullessness) applies to everything that exists but we are concerned with it mainly in relation to living beings. All things that live are without a soul, self, or spirit, without a permanent and enduring ego or personality. Soul, self and spirit are philosophical conceptions of an immaterial part of man which survives and endures death and destruction of the body. Science today does not support this legendary belief but recognises the existence of the human ego or personality, as an aspect of the mind. It is **astounding** how close Buddhism is running with the scientific thinking of tody. This ego or personlity is often confused by unenlightened people, with a soul or spirit. This individual charecter has nothing to do with soul-theory for while we can recognise the **versatile** and changing character of the personality, a permanent soul or spirit cannot exist in nature.

http://www.dhammadownload.com

MOHNYIN SAYADAW'S MODES OF DEPORTMENT with Three characteristics

Anicca-lakkhana (Characteristic of Impermanence),

Dukkha-lakkhana (Characteristic of Suffering),

Anatta-lakkhana (Characteristic of Ungovernableness).

In these words, *anicca* means the whole of the Five Groups of Existence, Corporeality group, Feeling group, Perception group, Group of Mental Formations and Consciousness Group. Why! Because of nothingness apart from the arising and passing - away of phenomena, this flux is called ***anicca*** : or in other words, the whole of the Five Groups of Existence is called *anicca*. The processes from the stage of "arising" to the stage of "passing-away" of a phenomenon are called *anicca lakkhanã* (Characteristic of Impermanence).

In practising the *Vipassanã bhãvanã* according to the instructions, a meditating disciple will find that by paying constant attention to the *lakkhanã* (the alternation, displacements, disturbances, modes of changing, etc.) he is developing his mental faculties in such a way that the Insight thus practised by him is free from both Eternity and Annihilation beliefs.

In moving his hand from one position to another, a *yogī* will find that his whole hand moves, but in reality, trillions of Corporeal Groups arise and pass away **instantaneously**. If a *yogī* contemplates this mode of deportment, he will find that older Corporeal Groups arise and vanish yielding place to new one, thus becoming *anicca* (Impermanence). Move the hand from one position to another again and again and

http://www.dhammadownload.com

contemplate the "Impermanence" of the Copporeal Groups. As this point will be much donducive to the better understanding of higher knowledges, it should be clearly understood by a *yogī*.

In moving the hand from one position to another, a *yogī* will say that the hand moves onward. In the Ultimate sense, on account of the diffusion of the process of ***oscillation*** born of mental activity, the hand moves. This process of oscillation thus produces bodily expression.

When a *yogī* starts walking by the right leg, he determines the dissolution of the physical and mental phenomena mentally noting "Dissolve", "Dissolve" - "Disappear", "Disappear", "Exists no more", "Exists no more", or *"Anicca"*, *"Anicca"*. He should adopt the same procedure when he walks by the left leg also. As this point is very important, a *yogī* should carry on these exercises for days and months so that he may be able to perceive the passing away or disolution of the physical and mental phenomena even while he is walking slowly or quickly.

During the process of **oscillation**, trillions of Corporeal Groups arise and vanish; or in other words, they become *"anicca"* (Impermanence). This fact can only be perceived by an Insight-knowledge. If, after noticing the **meekness** of Corporeal Groups and their rapid vanishing, a yogī practises ***"aniccā nupassanā"*** (Contemplatino of Impermanence), he will also be able to realise ***Anicca*** and also the remaining two signs ... ***Dukkha*** and ***Anatta***.

http://www.dhammadownload.com

BODHI TREE

The *Bodhi* tree (Bo Tree) or the pipal tree is often mentioned as a Sacred Tree having significant associations with Buddha Gotama.

Prince *Siddhattha* finally arose fully Enlightened as *Gotama Buddha* under the shade of the *Bodhi* tree which is said to have been "born" simutaneously with Him.

Thus the *Bodhi* tree is a sanctified image of worship as a worthy *Paribhoga cetī* or shrine in Buddhist countries. Buddhists therefore pay respect to the *Bodhi* tree that has sacred association with the Buddha.

Thirty-One Planes of Existence

1. Four nether planes called *Apāya*.
2. The human plane of existence *(Lokī)*.
3. Six planes of *Devas* or lower spiritual beings.
4. Twenty plances of *Brahmas* or higher Spiritual beings

These are thirty-one planes in which the successive sequence of mental processes re-birth. One can be reborn in one or other of the plances and not escape from the ills of existance which roughly are old age, disease, death and sorrow.

PAGODA *(CETIYA)*

Pagoda; temple; stupa; edifice.

A thing which is honoured, venerated and paid homage to by men, *devas* and *brahmas*.

http://www.dhammadownload.com

These stupas or shrines are often built up with bricks to some considerable height and are called *cetiyas*.

There are four types of *cetiya* ;

(1) *Paribhoga cetiyas* which include the Buddha's personal belongings, such as water strainer, girdle, robes and aims-bowl; also the edifices where any one of these are enshrined; as well as the *Bodhi* tree where the Buddha attained Enlightenment;

(2) *Dhãtu cetiyas* which are the Buddha's relics and the stupas or edifices where any one of these relics are enshrined;

(3) *Dhamma cetiyas* which are the books and palm-leaves, etc, on which the Buddha's teachings are recorded and the stupas or edifices where these are enshrined;

(4) *Udissaka cetiyas* which are the images and statues of the Buddha.

TWO Extremes

Everybody should avoid these two extreme behaviours:

1. *Kãmasukhallikãnuyoga* = Indulgence in sensual pleasures.
2. *Attakilamathãnuyoga* = Self-mortification

http://www.dhammadownload.com

Three Kinds of Craving
(Tahṇã)

1. *Kãmataṇhã* = Craving for sensual pleasures
2. *Bhavataṇhã* = Craving for continual existence
3. *Vibhavataṇhã* = Craving for non-existence in future

Ten Good Deeds *(Puñña)*

To do these good behaviours : –

1. *Dãna* = Generosity, charity
2. *Sīla* = Morality, Good Moral conduct
3. *Bhãvanã* = Mental Development, Meditation
4. *Apacãyana* = Reverence, paying due respect
5. *Veyyãvacca* = Services, Helping others
6. *Pattidãna* = Sharing merit to others
7. *Pattãnumodana* = Rejoicing at other's merits
8. *Dhammasavana* = Hearing the Doctrine
9. *Dhammadesenã* = Teaching the doctrine
10. *Diṭṭhijukamma* = Straightening of one's view

Ten Defilements *(Kilesa)*

Not to do these bad behaviours : –

1. *Lobha* = Greed
2. *Dosa* = Hatred, Anger

http://www.dhammadownload.com

3. *Moha* = Bewilderment, Stupidity
4. *Mãna* = Conceit, Arrogance
5. *Diṭṭhi* = Wrong View
6. *Vicikicchã* = Doubt, Scepticism
7. *Thina* = Mental Torpor, Sloth
8. *Uddhacca* = Restlessness
9. *Ahirika* = Shamelessness to do evil
10. *Anottappa* = Not fearing to do evil

THE FIVE HINDRANCES
(NIVARAṆA)

"The Five Hindrances" *(Nivaraṇa)* which corrupt the mind, are obstacles to the attainment of absorption, These are–

1. Sense-Desire - *Kãmacchanda*
   (The pleasant object)
2. Ill-will - *Vyãpãda*
   (Hateful Object)
3. Sloth and Torpor - *Thina-middha*
   (Dullness of Mind)
4. Restlessness and Worry - *Uddhacca-Kukkucca*
   (The Uncalmed Mind)
5. Doubt - *Vicikicchã*
   (Paying Attention in
   An Improper Manner)

http://www.dhammadownload.com

1. **"The sensual desire"** *(Kãmacchanda)* means hindrance which arises as lust in sensuality, greed, longing, craving etc.

("arise" means appears, come into existence.)

It should be understood that this sensual desire that has not arisen for lack of practice or for not having an enjoyable object to arise. In reality, however, there is no sensual desire that has not arisen throughout the beginning rounds of rebirth.

2. **Ill-will** *(Vyãpãda)* means the wrong state of mind the abandoning of the original state of mind.

It is name of the hindrance of ill-will which is with undersirable object. It is also the name of hatred *(dosa)* as well as repulsive object and phenomenon which is the cause of hatred.

3. **"Sloth and Torpor"** *(Thina-middha)* means **stolidity** and drowsiness. Therein the lack of workableness of consciousness is sloth *(thina)*. It is the name of the state of being lazy.

The lack of **pliancy** and workableness, **Shrouding** and cloudiness of the three mental aggregates-khandhas*(Vedanã-Saññã-, Saṅkhãrak-)* is torpor *(middha)*. It is the name of the state of a person who is dosing and blinking in drowsiness.

4. **"Restlessness and Worry"** *(Uddhacca-Kukkucca)*. "Restlessness" *(uddhacca)* means the wavering state of mind. "Worry" *(Kukkucca)* means **remorse** over the good that has not been done and the evil that has been committed.

The uncalmed mind is the name of restlessness and worry. "Who has uncalmed mind" means who has the mind

http://www.dhammadownload.com

which has not been calmed by **ecstasy** *(Jhāna)* or by Insight *(Vipassanā)*.

This uncalmed mind indeed conditions restlessness and worry basically.

5. **"Doubt"** *(Vicikiccha)* is the hindrance of sceptical doubt, paying attention in an improper manner and ever doubt about Buddha and also Dhamma with heaviness or uneasiness through indecision. When assailed by this *cetasikaṁ* (Psychic-factor) uncertainty arises, being oppressed by wavering thoughts which will not bring any relief whatsoever and being dominated by *moha* (ignorance).

He who has cut away these "Five Hindrances", he dwells with a heart free from lust; etc. And he obtaines : –

- Cherishing love and compassion toward all living beings;
- With watchful mind and clear comprehension;
- With mind undisturbed and full peace;
- Full of confidence in good;

He cleanses his mind from all these five hindrances. He has put aside these hindrances and come to know the paralysing corruptions of mind. And far from sensual impressions, far from evil things, he enters into the all **Absorptions** *(Jhāna)*.

Eleven Marks of ill

(11 Dukkhas)

1. *Jāti* : ill of birth
2. *Jarā* : ill of decay

http://www.dhammadownload.com

3. *Maraṇa* : ill of death
4. *Soka* : ill of sorrow
5. *Parideve* : ill of lamentation
6. *Kãyika* : bodily ill
7. *Cetasika* : mental ill
8. *Upãyãsa* : ill of despair
9. *Appiyehisampayoga* : ill due to association with enemies
10. *Piyehivippayoga* : ill due to separation from loved ones
11. *Icchã vigata* : ill due to nonfulfilment of wishes

Birth *(Jãti)*

The birth of beings belonging to this or that order of beings or planes *(jãti)* being born with full development *(sañjãti)*; their conception *(okkanti)*; coming into existence *(abhinibbatti)*; the arising of the constituent groups of existence *(khandhãnaṁ pãtubhavo)* and the appearance of sense organs *(ãyatanãnaṁ patitabho)*; is called Birth.

Decay *(Jarã)*

The decay of beings existing in this or that order of beings; their getting aged, becoming toothless, greyhaired and wrinkled; the failing of their vital force, the wearing of the senses; this is called *Decay*.

http://www.dhammadownload.com

Death *(Maraṇa)*

Passing away *(cuti)* of beings out of this or that order of beings, the state of pasing away *(cavanatā);* the destruction of the groups of existence *(bhedo)*; disappearance of the groups of existence *(antaradhāna)*; dying *(maccu-maraṇa)*; making an end of life *(kālakiriyā)*; dissolution of five groups of existence *(Khandhānaṁ bhedo)*; discarding of the body *(Kālavārassanikkhepo)*; and the cessation of the vital force *(Jivitindriyassa upacchedo)*; is called Death.

Sorrow *(Soka)*

Sorrow *(soka)*, sorrowfulness *(socana)*, the state of beings sorry *(socitatta)*, inward sorrow *(antosoko)*, inward woe (into *parisoko)*, inward burning sorrow (cetaso parijjhāyanā), distress (domanassa), the arrow (pang) of sorrow *(sokasalla)* - which arises through : - (1) loss of relatives; (2) loss of property; (3) loss of health, (4) loss of virtue; (5) loss of right view; (6) any other loss (or ruin) or (7) any other suffering; this is called Sorrow.

Lamentation *(Parideva)*

The moaning for loss (e.g. of children etc., calling their names) *(Ādevo)*, wailing and lamenting, mentioning their respective qualities *(Paridevo)*, the state of such moaning *(Ādevanā)*, the state of such wailing and lamentation *(paridevanā)*, the state of being a bemoaner *(Ādevitattā)*, the state of being such a wailer or lamenter *(Paridevitatta)* talking vainly *(Vācapalāpo)*, talking incoherently *(vippalāpo)*, repeated

http://www.dhammadownload.com

grumbling *(lālappo)*, the act of repeated grumbling *(Lālallama)*, the state of being one who grumbles repeatedly *(Lālappita)*, which arises through: - (1) loss of relatives, (2) loss of property; (3) loss of health; (4) loss of virtue; (5) loss of right views; (6) any other loss (or ruin); or (7) any other suffering, this is called Lamentation.

Pain *(Kāyika Dukkha)*

Bodily pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by bodily contact; this is called Pain.

Grief *(Domanassa)*

Mental pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by mental contact : this is called Grief.

Despair *(Upāyāsa)*

Mental suffering *(Āyāso)*, intense mental suffering *(upāyāso)*, the state of having mental suffering *(āyāsitatta)*, the state of having intense mental suffering *(upāyāsitatta)* which arises through : – (1) loss of relatives; (2) loss of property; (3) loss of health; (4) loss of virtue; (5) loss of right view; (6) any other loss (or ruin); or (7) any other suffering; this is called Despair.

http://www.dhammadownload.com

FEELING

(VEDANĀ)

(1) "*Bhikkhus*, it is said : "Feeling should be understood; the origin of feeling should be understood; the variety of feeling should be understood; the resultant of feeling should be understood; the practice leading to the cessation of feeling should be understood - and therefore is this said"?

"*Bhikkhus,* feeling are these three : –

(i) Agreeable feeling ;

(ii) Disagreeable feeling ;

(iii) Indifferent feeling.

(2) "*Bhikkhus,* what is the origin of feeling?

Bhikkhus, phassa (contact) is the origin of feeling?

(3) "*Bhikkhus,* what is the variety of feeling?

"*Bhikkhus,* (i) there are agreeable feelings associated with *kilesa* (defilement); (ii) there are agreeable feelings not associated with *kilesa*; (iii) there are disagreeable feelings associated with *kilesa*; (iv) there are disagreeable feelings not associated with *kilesa*; (v) there are indifferent feelings associated with *kilesa*; (vi) there are indifferent feelings not associated with *kilesa.*

This, *Bhikkhus*, is the variety of feeling.

4. "*Bhikkhus*, what is the resultant of feeling?

"*Bhikkhus*, whatever being is brought into existence in the plane of merits or in the plane of demerits by feeling as its offspring is the resultant of feeling.

http://www.dhammadownload.com

5. "*Bhikkhus*, what is the cessation of feeling?

"*Bhikkhus*, the cessation *phassa* (contact) is the cessation of feeling.

(6) "*Bhikkhus*, what is the practice leading to the cessation of feeling?

"*Bhikkhus*, This Noble Eightfold Path is the practice leading to the cessation of feeling.

"And when the noble disciple understands feeling, the origin of feeling, the variety of feeling, the resultant of feeling, the cessation of feeling, the practice leading to the cessation of feeling, he understands this *Nibbedhika-brãhmacariya* (Noble Practice which explodes masses of *Lobha, Dosa and Moha*).

"*Bhikkhus*, it is said: Feeling should be understood; the origin of feeling should be understood; the variety of feeling should be understood; the resultant of feeling should be understood; the cessation of feeling should be understood; the practice leading to the cessation of feeling should be understood because of this is said.

Suffering *(Dukkha)*

Birth is suffering; Decay is suffering; Death is suffering; Sorrow, Lamentation, Pain, Grief and Despair are suffering; association with those one does not love is suffering; to part with those one loves is suffering; not to get what one desires, is suffering.

There are six classes of sense objects which are undesirable, disagreeable and not appealing to mind. To see, hear, smell, taste and contact physically or mentally such objects are suffering.

http://www.dhammadownload.com

THE FOUR IDEAL ATTITUDES

(*BRAHMAVIHĀRA*)

The Buddha was not only Lord of Wisdom. He was also the supreme Lord of Compassion. It was out of pity for suffering humanity that He sought and found the Truth. He taught his followers to develop a heart of loving-kindness that embraces without distinction all beings. This He called the godlike state of consciousness. There are four of these *Brahmavihāras*; they are

1. *Mettā,* Universal benevolence;
2. *Karunā,* Compassion;
3. *Muditā,* Sympathetic joy;
4. *Upekkhā,* Equanimity and no discrimination.

Mettā embrances all beings.

karunā embrances sufferers.

Muditā embraces the prosperous.

Upekkhā embraces the good and the bad, the loved and the unloved, the pleasant and the unpleasant.

THE FOUR *MAHĀBHŪTAS*

(the Four Great Essentials)

Mahābhūta means to develop greatly :

(1) **Earth** *(Pathavī)* The element of extension is the element of earth; that is, the fundamental principle or foundation of matter. It exists in gradations of many kinds, such as, hardness, more hardness, stiffness, more stiffness, softness, more softness, **pliability**, and so on.

http://www.dhammadownload.com

(2) **Water** *(Āpo)* The element of **cohesion** is the element of water, that is, the cohesive power of material qualities whereby they form into mass or bulk or lump. There are apparently many kinds of cohesion.

(3) **Heat** *(Tejo)* The element of heat is the element of fire, that is, the power to burn to inflame, and to mature the material qualities. This maturative quality is of two kinds, namely, the maturative quality of heat and the maturative quality of cold.

(4) **Motion** *(vāyo)* The element of motion is the element of wind, that is, the power of supporting or resisting. It is of many kinds, such as supportive, **resistive**, conveying, vibratory, diffusive, and so on. From these four great Elements all other forms of matter are derived or are born. Or, expressed in another way. All matter is a combination, in one proportion or another, of these four elementary properties.

THE FOUR PRODUCERS

(Generators of Material Phenomena)

There are four kinds of producers which produce material phenomena : –

1. *Kamma,* Action
2. *Citta,* Mind
3. *Utu,* Temperature or Climate
4. *Ahāra,* Nutriment

Kamma means moral and immoral actions actions committed in previous existences.

http://www.dhammadownload.com

Citta means mind and mental concomitants existing in the present life.

Utu means the two states of *Tejo-dhãtu,* the fire-element, i.e., heat and cold.

Ahãra means the two kinds of nutritive essence, internal nutriment that obtains from the time of conception and external nutriment that exists in edible food.

Out of the twenty-eight species of material qualities, the nine species i.e., the six bases, two sexes, and life, are produced only by *Kamma.* The two media of communications are produced only by *Citta.*

Sound is produced by *Citta* and *Utu.* The three **plasticities** are produced by *Citta*, *Utu*, and *Ahãra.* Of the remaining thirteen, excluding *Jaratã* (decay) and *Aniccatã* (impermanence), the eleven comprising the Four Great Essentials, nutriment, visible form, odour, savour, the element of space, integration, and continuance are produced by the four causes. These eleven always **appertain** severally to the four classes of phenomena produced by the four causes. There are no phenomena that enters into composition without these. Material phenomena enter into composition with these, forming groups of eight, nine, and so forth, and each group is called *Rüpa-Kalãpa.*

As to the two salient features, decay and impermanance, they exclude themself from the material qualities born of the four causes as they disorganise what has been produced.

* * * * *

http://www.dhammadownload.com

Neither for the sake of oneself
nor for the sake of another (does
a wise person do any wrong);

he should not desire sons, wealth,
or kingdom (by doing wrong);

by unjust means he should not
desire his own success.

Then (only) such a one is indeed
virtuous, wise, and righteous.

DHAMMAPADA-84

THE *ABHIDHAMMA*
(Buddhist Philosophy)

Abhidhamma - the word is composed of *Abhi* and Dhamma in Pali. *Abhi* means subtle or ultimate. Dhamma means truth or doctrine. So *Abhidhamma* means Ultimate Truth.

Buddha's entire teachings consist of three aspects : –

1. The Doctrinal
2. The Practical
3. The Realizable

These aspects are preserved in Scriptures called "Three *Piṭaka (Tripiṭaka)*" or baskets of the canon. All words of the Buddha are in this *Pitaka* which consists of three baskets as:-

1. Discipline *(Vinaya Piṭaka)*
2. Discourses *(Sutta Piṭaka)*
3. Ultimate things or Realities *(Abhidhamma Piṭaka)*

http://www.dhammadownload.com

The following four ultimate things in the *Abhidhamma Pitaka* are subdivided into seven books : –

1. Mind *(Citta)*
2. Psychic-factors *(Cetasikas)* = Mental factors
3. Matter *(Rūpa)*
4. *Nibbāna*

The *Abhidhamma* is analyzed and preached in purely philosophical terms true in the absolute sense. Thus in the *Abhidhamma*, realities of physical and psychic phenomena are described and **elucidated**.

Abhidhamma is a philosophy in as much as it deals with the most general causes and principles of things. It is also an ethical system because it is enables one to realize the ultimate goal; *Nibbāna*. As it deals with the working of the mind, thoughts, thought-processes and psychic factors, it is also a system of psychology. *Abhidhamma* is therefore generally translated as "The Psycho-Ethical Philosophy of Buddhism."

The main reason of *Abhidhamma* is that it is so extremely subtle in its analysis and technical in treatment that it is very difficult to understand without the guidance of an able teacher.

24 TYPES OF RELIATIONS
(Principles of Cause and Effect)

BUDDHISM views the world, with the exception of *Nibbāna* and *Paññatti*, (Concept) to be impermanent, liable to suffering, and soulessness. So Buddhist philosophy, to elaborate the impermanency as applied to the Law of Perpetual Change, has from the outset dissolved all things, all phenomena both psychic and physical, into a continuous succession of

http://www.dhammadownload.com

happenings, of states *(sabhãva)* of mind and matter, under the Fivefold Law of Cosmic Order *(Niyãma)*. And the happenings are determined and determining, both as to their constituent states and as to other happenings, in a variety of ways, which Buddhist Philosophy expresses by the term *"paccayas"* or "relations". One complex happening of mental and material states, with its three phases of time-genesis or birth, cessation or death and a static interval between, is followed by another happening, wherein there is always a causal series of relations. Nothing is casual and *fortuitous*. When one happening by its arising, persisting, cessation, priority, and posteriority, is determined by an determining another happening by means of producing *(janaka)*, supporting *(upathambhaka)*, and maintaining *(anupãlana)*; the former is called the relating thing *(paccaya-dhamma)*, the latter the related thing *(paccayuppanna-dhamma)*; and the determination, or the influence, or the specific function, is called the correlativity *(paccayasatti)*. As the various kinds of influence are apparently known, the relations are classified into the following 24 species : –

(1) *Hetu* - root

(2) *Ãrammana* - object

(3) *Adhipati* - dominance

(4) *Anantara* - contiguity

(5) *Samantara* - immediate contiguity

(6) *Sahajãta* - co-existence

(7) *Aññamañña* - reciprocity (mutuality)

(8) *Nissaya* - dependence

http://www.dhammadownload.com

(9)	*Upanissaya*	-	sufficing (strong-dependence)
(10)	*Purejāta*	-	pre-existence (antecedence)
(11)	*Pacchājāta*	-	causal relation of posteriority in time (consequence)
(12)	*Āsevana*	-	habitual recurrence (repetition)
(13)	*Kamma*	-	action
(14)	*Vipāka*	-	effect (resultant)
(15)	*Āhāra*	-	food (support)
(16)	*Indriya*	-	control
(17)	*Jhāna*	-	ecstasy
(18)	*Magga*	-	path (Means)
(19)	*Sampayutta*	-	association
(20)	*Vippayutta*	-	dissociation
(21)	*Atthi*	-	presence
(22)	*Natthi*	-	absence
(23)	*Vigata*	-	abeyance
(24)	*Avigata*	-	continuance

These 24 species of relations are extensively and fully expounded in the seventh and last of the analytical works in the *Abhidhamma Piṭaka* of the Buddhist Canon, called the *Paṭṭhāna* - "the Eminence", or the *Mahā Pakaraṇa* - "the Great Book".

(SAYADAW U NYĀNA)

http://www.dhammadownload.com

The Causal Law of Relations in the course of the analytical study of which six coloured rays emerged from the person of the Buddha during His non-stop meditation for 49 days soon after the attainment of Buddhahood.

The co-relation of *Hetu* (condition) and *Kamma* (action) and the effect produced by their causes.

Hetu is the condition of the mind at one conscious moment of each Kamma (action) whether physical, vocal or mental. Each Kamma therefore produces a condition of mind which is either moral, immoral or neutral. This is what is Buddhism we call *Kusala Dhamma*, Akusala Dhamma and *Abyãkata Dhamma*. These Dhammas are mere forces - i.e., mental forces - which collectively create the Universe of Mental Forces.

Moral *(Kusala)* forces are positive forces generated from Kammas (actions, words, and thoughts) motivated by such good deeds as almsgiving, welfarework, devotion, purification of mind, etc.

Immoral *(Akusala)* forces are negative forces generated from Kammas (actions, words and thoughts) motivated by desire, greed, lust, anger, hatred, dissatisfaction, delusion, etc.

Neutral *(Abyãkata)* forces are neither moral nor immoral. This is the case, for example, of an *Arahat* who has got rid of all traces of ignorance *(Avijjã)*. In the case of an *Arahat*, contact *(Phassa)* of sense objects with the sense centres produces no sense impressions *(Vedanã)* whatsoever, just, as no impression is possible on flowing water which is ever changing. To him the whole framework of the body is but an ever changing mass and any impression thereon automatically breaks away with the mass.

SAYAGYI U BA KHIN

http://www.dhammadownload.com

DEPENDENT ORIGINATION

(Paṭicca - Samupāda)

All religious, no doubt, claim to show the way to Truth. In Buddhism, for so long as one has not realized the truth (i.e., the Four Noble Truths), he is in ignorance. It is this ignorance *(Avijjā)* that is responsible for the generation of mental forces *(Saṅkhāra)* which regulate the life continum *(Viññāna)* in all **sentient** beings. Just as the life continuum is established in a new existence, Mind and Matter *(Nāma and Rūpa)* appear automatically and correlatively. These, in turn, are developed into a vehicle or body with sense centres *(Saḷāyatana).* These sense centres give rise to contact *(Phassa)* and contact of these sense centres with sense objects gives rise to sense impressions *(Vedanā)* which have the effect of arousing desire *(Taṇhā)* followed closely by attachment or clinging to desire *(Upādāna).* It is this attachment, or clinging to desire, which is the cause of becoming *(Bhava)* or of existence with the attendant birth *(Jāti),* old age, illness, death, anxiety, agony, pains, etc., *(Jarā-maraṇa,* etc.), all of which denote suffering. In this way the Buddha traced the origin of suffering in ignorance.

So the Buddha said : –

Ignorance is the origin of mental forces;
Mental forces, the origin of the life continuum;
The life continuum, the origin of sense centres;
The sense centres, the origin of contact;
Contact, the origin of impression;
Impression, the origin of desire;
Desire, the origin of attachment;
Attachment, the origin of becoming (existence);

http://www.dhammadownload.com

Becoming (existence), the origin of birth;
Birth, the origin of old age, illness, death, anxiety, agony, pains, etc., (which are all sufferings).

This chain of origination is called the Law of Dependent Origination and the root cause of all these is therefore *Avijjã*, ignorance - that is, ignorance of the Truth. It is true that superficially desire is the origin of suffering. This is so simple. When you want a thing, desire is aroused. You have to work for it or you suffer for it. But this is not enough. The Buddha said, "The five aggregates, which are nothing but mind and matter, also are suffering". The Truth of suffering in Buddhism is complete only when one realizes by seeing mind and matter as they really are (both within and without) and not as they seem to be.

SAYAGYI U BA KHIN

"Not by birth is one an **outcaste**,
Not by birth is one a noble;
But by deeds is one an outcaste,
And by deeds is one a noble."

Sutta-Nipãta

Two Truths (*Saccãs*)

Two kinds of *Saccãs* which the Buddha had accepted as always true, viz -

1. ***Paramattha Saccã*** : The truth which is innately and always true in all aspects.

http://www.dhammadownload.com

2. ***Sammuti Saccā*** : It is the truth in as much as they correct for the conveyance of one's thoughts to others and not more.

According to *Sammuti Saccā*, it is true to say that a man loses his temper and that he hits another. When we come to consider it according to *Paramattha Sacca*, it is not true that there is a man, or that a man hits another. Instead of a man there is a collective bory of *Nāma* and *Rūpa*, which together are believed by means of delusion to be a man, and there exists also not an another person which is in fact a collective body of *Nāma and Rūpa*. There is in fact *Dosa* (ill-temper) in which the idea is present in conjunction with *Citta* (mind) and the two ideas enlisting the aid of Rūpa, here *Patthavī* (earth) and *Vāyo* (air) to make necessary motion, i.e., to hit. But in ordinary human speech or intercourse, it will be quite confusing to employ a language in terms of *Paramattha Sacca* and we are bound to use a language generally understood for, *Sammuti Saccā*, though no inherently true as it is regarded by the Buddha as true for general intercourse only. The Buddha Himself would employ the language of *Sammuti Saccā* in His discourses and sermons though He would here and there strike a note of warning to keep in mind the distinction between the real and the unreal.

10 PARAMĪS (PERFECTIONS)

A *Bodhisatta* is Buddha in the making, and is thus a being practising over an incalculable period of world cycles to attain to the highest level in ethical, intellectual and spiritual achievement. As a *Boddhisatta*, in each succeeding birth he practises the ten perfections (ten *paramīs)*, a prerequisite for Buddhahood.

http://www.dhammadownload.com

One need not think that the *Bodhisatta* ideal is reserved only for supermen; what has been accomplished by one could also be accomplished by another, given the necessary effort and enthusiasm. We should endeavour to work disinterestedly for the good of ourselves and others, having for our object in life the noble ideal of service and perfection.

The ten perfections are :

1. Generosity, alms giving *(Dāna)*
2. Morality *(Sīla)*
3. Renunciation *(Nikkhamma)*
4. Wisdom *(Paññā)*
5. Energy (Perseverance) *(Vīriya)*
6. Patience *(Khantī)*
7. Truthfulness *(Sacca)*
8. Determination *(Adhiṭṭhāna)*
9. Loving-kindness *(Metta)*
10. Equanimity *(Upekkha)*

ASHIN THITTILA

http://www.dhammadownload.com

THE SIX BASES (The Six Sense-doors)

Basis is that where consciousness generates, arises, develops, or that whereupon it depends.

(1) The eye-basis *(Cakkhu)* is the element of the sensorium within the eye-ball where consciousness of sight is generated; and the consciousness of sight **connotes** the power of seeing various kinds of colours, appearances, forms and shapes.

(2) The ear-basis *(Sota)* is the element of the sensorium within the organ of the ear where consciousness of sound is generated, and the consciousness of sound connotes the power of hearing various kinds of sound.

(3) The nose-basis *(Ghãna)* is the element of the sensorium within the nose organ where consciousness of smell is generated, and the consciousness of smell connotes the power of smelling different kinds of odours.

(4) The tongue-basis *(Jivhã)* is the element of the sensorium upon the surface of the longue where consciousness of taste is generated, and the consciousness of taste connotes the power of tasting many kinds such as sweet, sour, and so forth.

(5) The body-basis *(Kãya)* is the element of the sensorium locating itself by pervading the whole body within and without from head to foot, where consciousness of touch is generated, and the consciousness of touch connotes the power of feeling or sensing physical contacts.

(6) The mind-basis *(Mano)* a kind of very fine, bright, subtle matter within the organ of sense where mind consciousness, comprising sixty-nine classes of the same in number is generated.

http://www.dhammadownload.com

From these six bases all classes of consciousness are generated and arise.

THE TWO SEXES *(BHĀVAS)*

Bhāva means production or productive principle.

(1) The *Itthi-bhāva* or the female sex is a certain productive principle of matter which produces several different kinds of female appearances and feminine characters.

(2) The *Pumṁ-bhāva* or the male sex is a certain productive principle of matter which produces several different kinds of male appearances and masculine characters.

The two sexes respectively locate themselves in the bodies of male and female, like the body-basis pervading the entire frame, from the sole of the foot to the top of the head within and without. Owing to their predominant features the distinction between masculinity and femininity is readily discerned.

VOLITION *(Cetanā)*

Buddha says, *"Cetanā haṁ bhikkhave Kammaṁ–Vadāmi."* It means that alms-giving *(dāna),* observing precepts *(sīla)* and practising meditation *(bhāvanā),* or doing other deeds of merit, only the volition *(cetanā)* that arises in one's mind is called *kamma* (deed)

It produces benefits that gained without wishing for any benefits from the deed are far greater, more forceful and

http://www.dhammadownload.com

peaceful than those gained by wishing for benefits from the deed.

Wishing for anything is greed *(lobha)* and not wishing for anything is non-greed *(alobha)*. *Lobha* is *akusala* (demeritorious) and *"alobha"* is *kusala* (meritorious). So *lobha* is to possess for oneself and *alobha* is to give away for all beings *(loka)* and to sacrifice.

SOTĀPAN

A "Stream Winner"; the first of the Four Groups of Noble Personalities. The *Satāpan* is one who by meditation has realised the truth of *Anattā,* is confirmed in confidence in the Doctrine and hence has destroyed the first three fetters, i.e., (1) Belief in Self, (2) Doubt and hesitation and (3) Belief in the efficacy of rites and ceremonies for the attainment of liberation.

The *Sotāpan*, who has gained the fruit of the first stage of the Path, is assured of his final emancipation within a measurable period, is not reborn more than seven times, and is no longer in danger of a lower rebirth. He may in this lifetime complete the further three stages and attain *Nibbāna* as an *Arahant*.

(The Light of the Dhamma vol. 1, No. 3)

http://www.dhammadownload.com

remains firmly fixed on it' for that period. If one wishes to do so for two hours, one's attention remains firmly fixed on it for two hours. There is no occasion when the attention becomes released from its object on account of the instability of thought-conception *(vitakka).*

The essential meaning is, whether it be by out-breathing or in-breathing, or by *iriyãpatha* (four postures - going, standing, sitting, lying,)or by *sampajañña.* (clear comprehension), or by *dhãtu-manasikãra* (advertence of mind on the elements), or by *atthika-saññã* (contemplation of bones), one must put forth effort in order to acquire the ability of placing one's attention on one's body and its postures for as long as one wishes through out the day and night at all waking hours. If one can keep one's attention fixed for as long as one wishes, then mastery has been obtained over one's mind.

There are many kinds, and many grades, of mastery over the mind. The successful practice of *Kãyagatãsati* is, in the Buddha *Sãsanã*, the first stage of mastery over one's mind.

Those who do not wish to follow the way of *Samatha* (Calm), but desire to pursue the path of pure *vipassanã* which is the way of the *Sukhavipassanã* (One who practises *Vipassanã* only.) individual, should proceed straight to *Vipassanã* after the successful establishment of *kãyagatãsati.*

It they do not want to practise *kãyagatãsati* separately and if they mean to practise. *Vipassanã* with such industry that it may carry *kãyagatãsati* with it, they will succeed, provided that they really have the necessary wisdom and industry. The *kãyagatãsati* that is associated with *udayabbaya-ñãna*

http://www.dhammadownload.com

(Knowledge arising from contemplation of the arisings and vanishings of mental and physical phenomena), which clearly sees their coming into existence and passing away, is very valuable indeed.

Even if completion is not arrived at in the practice of *samatha* and *vipassanā* (Calm and Insight), if the stage is reached where one attains control over one's mind and the ability to keep one's attention fixed on wherever one wishes it to be, it was said by the Buddha that such a one can be said to be one who enjoys the savour of *Amata Nibbāna.*

Those who enjoy *kāyagatāsati,* enjoy *Amata (Nibbāna).*

Which means great peacefulness of tranquillity of mind.

LEDI SAYADAW

VISUDDHIS

(Purifications)

One should not thus defer the practice of *samādhi* before the completion of the practice of *Sīla*, or defer the practice of *Paññā* before the completion of the practice of *Samādhi.* In accordance with the order of the seven visuddhis (Purifications), such as (1) *Sīla - visuddhi* (Purification of Virtue), (2) *Citta - visuddhi* (Purification of Consciousness), (3) *Diṭṭhi - visuddhi* (Purification of View), (4) *Kaṅkhāvitaraṇa - visuddhi* (Purification by Overcoming Doubt), (5) *Maggāmaggañā - ṇadassanavisuddhi* (Purification by Knowledge and Wisdom of what is and what is not Path), (6) *Paṭipadāñaṇadassana - visuddhi* (Purification by Knowledge and Vision of the Way),

http://www.dhammadownload.com

and (7) *Ñāṇadassana - Visuddhi* (Purification by Knowledge and Vision), they should not postpone the practice of any course for a *Visuddhi* until the completion of the respective previous course. Since they are persons engaged in the accumulation of as much of the seeds of *Pāramī* as they can, they should contrive to accumulate the largest amount of *Sila, Samādhi,* and *Paññā,* that lies in their power.

When it is stated that *Citta - Visuddhi* should be practised only after the completion of the practice of *Sīla - visuddhi,* that *Diṭṭhi - visuddhi* should be practised only after the completion of the practice of citta-Visuddhi, that Kaṅkhā Vitaraṇa- Visuddhi should be practised only after the complection of the practice of *Diṭṭhivisuddhi,* that the work of *Anicca, Dukkha,* and *Anatta Bhāvanā* (Contemplation of Impermanence, Suffering and Impersonality) should be undertaken only after the completion of the practice of *kaṅkhāvitaraṇa - visuddhi* the order of practice prescribed is meant for those who attempt the speedy realisation of the Paths and the Fruits thereof in this very life. Since those who find it unable to call forth such effort, and are engaged only in the accumulaion of the seeds of *Pāramī,* are persons occupied in grasping whatever they can, it should not be said in their case that the work of *Samatha manasikāra Citta-visuddhi* (the practice of Purification of Consciousness consisting of advertence of mind to tranquillity) should not be undertaken before the fulfillments of *Sīla-Visuddhi.*

The Essential Point of Ledi Sayadaw's *Dīpanī*

by U Sein Nyo Tun

http://www.dhammadownload.com

MENTAL CULTURE

The whole of the Buddha's Teachings may be summed up in 3 words: Morality, Mental Concentration and Wisdom. This is the threefold division of the Eightfold Path leading to the deliverance from the misery of *Saṁsāra* (Round of Rebirth).

Of these 3 stages, morality constitutes the foundation without which no real progress along the Eightfold Path to purity and deliverance is possible. The 2 higher stages, Concentration and Wisdom which are brought to perfection, are practised as "Meditation". By this latter term is usually translated the Buddhist Pāḷi term *Bhāvanā*.

The word *Bhāvanā* is a verbal noun derived from the causative of the verb *bhūbhavati,* to be, to become; and therefore literally means "the bringing into existence", i.e. the producing, the Development. Thus the Development of mind is twofold:-

1. Development of Mental Concentration *(Samādhibhāvanā)*, or Tranquillity *(Samatha-bhāvanā)*
2. Development of Wisdom *(Paññā-bhāvanā)* or clear insight *(Vipassanā-bhāvanā)*

Thought the Concentration or *Samādhi* - exercise may serve various preliminary purpose, yet their ultimate object is to reach that unshakable Tranquillity and purity of the mind, which is the foundation of Insight leading to deliverance from the cycle of rebirth and misery. The Buddha has said: "Now, what, O monks, is *Nirvāna?* It is the extinction of Greed *(lobha),* Hate *(dosa)* and Delusion *(moha)*" "And what, O monks, is the path leading to *Nirvāna?* It is mental Tranquillity *(Samatha)* and Insight *(Vipassanā).*"

http://www.dhammadownload.com

"Mental Tranquillity"*(samatha)* is the unshakable state of mind gained through the persevering training in mental concentration. Tranquillity, according to the Commentary *Sañkhepavannanã.* bestows a three-fold blessing: auspicious rebirth, bliss in this very life, and mental purity and fitness for Insight.

"Insight" (vipassanã) is a name for the flashing forth of the light of wisdom and clear Insight into the true nature of existence, i.e. into the Impermanency, Misery and Impersonality *(anicca, dukkha, anatta)* of all corporeality, feelings, perceptions, mental formations and consciousness.

With regard to the development of concentration and mental tranquillity, there exist many different exercises. In *Visuddhi-Magga* (III-XI) 40 such concentration exercises are enumerated and minutely explained, namely: 10 *Kasina*-exercises, 10 Cemetery-meditations, 10 Reflections on the qualities of the Buddha, the Law, the Holy Ones, on Morality, Liberality, Heavenly Beings, and on Death, Body, In and Out-breathing, and the Peace of Detachment. Further the development of the 4 Divine Abodes (All-embracing Kindness, Compassion, **Altruistic** Joy, **Equanimity**), the 4 Immaterial States, the perception of the **Filthiness** of Food, and the analysis of the 4 Elements.

....

We have already stated that all the concentration exercises, as such, serve only the purpose of developing mental Tranquillity *(samatha)*. Mental tranquillity, however, is the fundamental and indispensable condition for the successful

http://www.dhammadownload.com

development of Insight *(vipassanā)*. And this Insight alone possesses the power to confer immediate entrance to the 4 stages of Holines, and thus to free us for ever from the 10 Fetters *(saṁyojana)* that are binding beings to the ever-turning Wheel of Existence.

Therefore our Buddha has said : "May you developmental concentration, O monks. For whose is concentrated in mind, sees things as they really are". Concerning Insight *(vipassanā)* we read in the *Milinda Pañha:* "Just as when a man brings a lamp into a dark chamber, the lamp produces light and renders all things visible, just so does Insight, as soon as it arises, dispel the darkness of ignorance and bring forth the light of knowledge; and sending out its rays of wisdom, it renders clearly visible the 4 Noble Truths. And thus the earnestly striving monk, with clear and bright Insight, beholds the Impermanence, Misery and Impersonality of all existence."

And in *Puggala-Paññatti:* "Just as a man in a dark and gloomy night, at the sudden flash of lightning, may with his eye clearly recognize the objects : even so one may, through deep Insight, perceive all things as they really are : "This is Misery, this is the Origin of Misery, this is the Extinction of Misery, this is the Path leading to the extinction of Misery."

Hence, just as Morality *(Sīla)* forms the indispensable foundation for the successful development of mental Tranquillity and Concentration, just so, supported by morality, dose mental Tranquillity and Concentration form the necessary foundation for the development of Wisdom and Insight. And Insight is the immediate condition to the entrance into the 4 stages of Holiness.

http://www.dhammadownload.com

Insight as already said, is induced by means of analysis and intense contemplation on all the phenomena of existence, i.e. on corporeal phenomena, feelings, perceptions, mental formations and states of consciousness; by the contemplation on their impersonality, futility, emptiness and unsubstantiality; by contemplation the fact that in reality, neither within nor without these fleeting phenomena, is there to be found any Ego-entity *(atta)* and that 'I' or 'Self' or 'Person' etc. are nothing but conventional names. Really, this teaching of unsubstantiality and Impersonality *(anatta).* together with the teaching of the Conditionedness of all phenomena of existence, are the only specific doctrines of Buddhism, and without insight into these profound truths, nobody can ever rightly grasp the Four Noble Truths, or enter the path *(Magga).*

There is only one way to the realization of deliverance, namely the 4 Foundations of Attentiveness, i.e., the attentive contemplation of body, of feeling, of mind, and of mind-objects.

For that purpose the monk retires to a solitary place; and sitting down and directing his whole attention in front of himself, he watches attentively his In and Out-breathing, and attains thereby mental concentration and the *Jhānas.*

Or : In going, standing, sitting or lying down, he is well aware and knows that there is no living entity, no real Ego, that moves about,, but that it is a mere conventional mode of speaking, if one says: ' I go, I stand' etc.

He is full of attention and clearly conscious in going and coming, looking forward, and backward; in bending and stretching his body, in eating, drinking, speaking and keeping silent. Thus in all outer activities, he is clearly conscious of

http://www.dhammadownload.com

purpose, utility, duty and truth.

Further: He contemplates on the manifold parts of the body, as hairs, nails, teeth, skin, flesh. bones, etc.

Further: He analyses the body with regard to the 4 elements, i.e., the solid, liquid, heat and motion.

Further : Just as if he would see a corpse thrown to the burial ground, swollen up, blue-black in colour, he draws the conclusion: "Also this my body has the same nature, will become so, cannot escape it". Or : Just as he would see a corpse, a framework of bones, stripped of fresh, bespattered with blood bones disconnected and scattered in all directions - bones bleached and resembling shell bones heaped together - bones weatherworn and crumbled to dust, he draws the conclusion : "Also this my body has the same nature, will become so, cannot escape it" Thus he contemplates on his own body, on other bodies, and on both. He sees, how these bodily phenomena are arising and passing away. And he understands that only corporeality is there to be found, but no Ego-entity.

In contemplating on the feeling, he notices the agreeable feeling, the disagreeable feeling and the indifferent feeling; sees how these feelings are arising and passing away, and does not find any Ego-entity within or without the feelings.

In contemplating on the mind, he noties when it is filled with greed, or hate, or delusion, or when it is free from these things; notices when the mind is cramped or scattered, concentrated or not. And he sees how these states of mind are arising and passing away, and knows that there is no Ego-entity to be found.

http://www.dhammadownload.com

In contemplating on the mind-objects, he notices when one of the mental hindrances is present, or not present, how it arises, and how it is overcame. He contemplates on the 6 sense-organs and the corresponding objects, and the mental fetters conditioned through them; contemplates on the 5 groups of existence, on their arising and disappearing.

Thus he contemplates on all the phenomena, sees how they are arising and passing away, and how nowhere any Ego-entity can be found.

The *Satipaṭṭhāna-Sutta* closes with the encouraging words that he who in this way practises the 4 Foundations of Attentiveness, may find deliverance from all suffering.

NYANATILOKA

MENTAL DEVELOPMENT

That which we call man is composed of mind and matter, *nãma* and *rüpa*. In essence, mind *(nãma)* is a stream of consciousness which can be expressed by the word 'thought', but thought is not of itself a physiological function, it is a kind of mental energy something rather like electricity except that the latter are of the material realm. Thoughts and the radiation of currents of thoughts are mental elements of the mental world which correspond to the four material elements of the physical world. We are essentially the manifestation of our thought forces, and these forces, the currents of our thoughts, although subject to change are never lost.

According to Buddhist philosophy there are three classes of thought, namely,

http://www.dhammadownload.com

(1) Consciousness of the plane of sense desire,

(2) Higher grades of consciousness

(3) Supramundance consciousness.

Of these three, consciousness of the plane of sense desire-worldly desires - is mainly of two types, good and bad. That which is accompanied by the three good roots of unselfishness, good will and insight, is called good, and any word or deed done with this good thought is called good kamma, or good action, such as kindness, helpfulness, etc. These actions produce good effects such as having a **philanthropic** nature *(alobha)*, a compassionate and loving nature *(adosa)*, and a sharp, intelligent nature of clear understanding *(amoha)*.

The types of consciousness, thoughts, that are accompanied by the three bad roots of greed, hatred (ill-will), and ignorance, are called bad. Any deed done or word uttered with bad thoughts is called bad kamma, bad action, things such as killing, stealing, lying, etc. This produces bad effects such as short life, miserly nature *(lobha)*, irritable and quarrelsome nature *(dosa)* and dull or deluded nature *(moha)*.

Thus in the world of desires there are tow main types of thought, good and bad; and, accordingly, two main types of beings, good and bad. However, by purifying his thoughts, purging them of the three bad roots of greed, hatred and ignorance, a bad person can be changed into a good one by developing his lower nature into a higher one, thereby acquiring the three good roots of unselfishness, goodwill and insight. A good person can develop himself still further into an even better and higher type.

http://www.dhammadownload.com

According to the order of the Noble Eightfold path, there are three stages of mental development. As the three stages are interdependent and interrelated, all of them should be practised together and at the same time. For example, when living a right life, a moral life, it is easier to have right concentration and right view. In the same way that practice of right concentration helps one to live rightly and to concentrate rightly, but to try and live a right life without right concentration, which is mind control, also without right view, means that the result cannot be effective. You may think a thing is good at one moment, and may not think it is so at another; at one moment you may be happy concerning it, and at another sorry, because you lack right view. Right concentration cannot be attained without living a right life and having right view, and it is not possible to have right view without right living and right concentration.

CONCENTRATION

Concentration means the narrowing of the field of your attention, or focusing your thoughts. If we do not concentrate our thoughts they are scattered and diffused. We are thinking all the time we are awake, whatever we are doing; these thoughts of ours are floating, spreading, diffusing, without any purpose, so they get us nowhere. But they can be concentrated on one object, if we will. Everybody can do this. It sounds rather serious, but you are doing it most of the time; while you write you are concentrating, while you are eating you are concentrating. Some people make a habit of reading during

http://www.dhammadownload.com

meals, and try to read and eat at the same time, but in this way they spoil both things; they cannot enjoy food, neither can they read properly. So you should concentrate on one thing at a time.

You can concentrate on any object as though you are using a torch. Then you will have the ability, a habit of mind, to keep on one object until you have brought to bear on it all your possible thoughts in connection with it. Start by concentrating on simple objects; later on the ability to concentrate can be applied to any object, however difficult and abstract. People who can study very quickly are those who can concentrate

MEDITATION

The difference between thinking and meditating is, that, in thinking generally you have no definite object or purpose, while in meditation you think exclusively of a definite object chosen by your will. By thinking without purpose your thoughts may lead you to dangers and troubles, but by meditating on a chosen object you will gain benefit. By meditation you enlarge your intellect and develop your power of knowing or seeing things as they truly are.

Meditation is to be practised only after concentration. Some people try to jump straight to mediation, but if they do so they fail to obtain a clear picture of the object or the clearness of consciousness which concentration gives. Concentration is mere focusing of our thoughts on the object, but in meditation we keep that clear mental picture of the

http://www.dhammadownload.com

object. Not only that, but we expand and develop the field of it, and also develop our knowledge, expand the field of our knowledge of it. That is why meditatioin without concentration is a failure. **In concentration we start with simple objects, but in meditation we carry the clear conception of that simple object to the higher mental levels. To make it clear, imagine somone pouring water from above into a tall jar. If there are many holes round the bottom and sides of the jar, the water will run out, but if the holes are all filled in, the water will rise. Most of us are like the jar full of holes, ready to leak, so that we cannot concentrate. Meditation is like the pouring of the water, filling our consciousness with wisdom and clear vision. Concentration is filling the holes, making the consciousness steady without leakage.** By meditation we shall observe clearly the object chosen and shall understand the function of the object in conjunction with other things. In this way we develop our wisdom and knowledge.

We develop by meditation out power of seeing the object as it is, otherwise we may see only the appearance of the object without knowing anything of its nature. That is why meditation is very necessary. it purifies the thought, otherwise they are mixed with many things, especially with ignorance. We cannot see anything properly when we are hypnotized by ignorance. By meditation we see the object as it really is; our thoughts become pure and we develop wisdom.

http://www.dhammadownload.com

Mind foreruns (all good) conditions, mind is chief, mindmade are they, if one speaks or acts with pure mind, because of that, happiness follows him, even as the shadow that never leaves.

DHAMMAPADA - 24

CONTEMPLATION

Contemplation is not very different from concentration, but although it is concentration, one's attention is fixed and steady; Contemplation is the fully develop stage of concentration. Contemplation opens up ways of intuition and of many powers which people call occult, and we can gain these powers even before we attain the state of *Nibbãna.* In a way it is true that they are **occult** powers because they are hidden from people who have not developed themselves in this way, but these powers are not hidden from those who seriously practise concentration and meditation, they just form an extension of the powers used by everybody in ordinary life. For instance, it may sound spiritualistic, but is not: by the power developed you can see and hear certain things more than you usually do, because your consciousness, your thoughts, are of the purity of a polished mirror.

When the surface of a mirror is not clear you can see nothing in it. Without meditation your consciousness, your thoughts, are dull, but when they are purified, not mixed with evil tendencies, you can see and hear certain things which cannot be **discerned** by the ordinary physical sense organs.

http://www.dhammadownload.com

If we are sincerely trying to meditate we must know ourselves as we really are. You can sometimes judge your own character by your habitual thoughts and acts. When you do certain things again and again, that is a sign of your character. Character can be developed or changed by meditation on the right object.

There are different kinds of characters and each person has his own. How can we tell which is our true character? There are cases where people do such diverse things that they cannot judge the dominant character. In Buddhism there is a classification in which characters are divided into six classes, and everybody's chief character is one of them. They are:

(1) lustful, greedy, emotional.

(2) angry, impatient, easily annoyed, irritable, quicktempered

(3) dull-witted, ignorant, very dull and unintelligent.

(4) credulous, ready to believe everything people say.

(5) intelligent.

(6) speculative.

You can identify your own character and judge the most dominant in you. Once you know what it is you can choose the object for meditation that will help you. If you are a very quick-tempered person, the object must be one that will help you to be patient. To make you patient you should choose something opposite, such as goodwill or peace, or love *(mettã)*. Now to meditate on love you must know something about it, what it is and why it is good to meditate on it. To purify your thoughts you must be free from hatred, then you will

http://www.dhammadownload.com

see things as they really are, and by so doing you will see the disadvantages of hatred and impatience and also realize the advantages of love. Having now some idea of love we can meditate on it as follows: first for oneself, as one cannot radiate thoughts of love unless one possesses them. Begin by repeating mentally the short formula. "May I be well and happy". Hold these thoughts for a few minutes and think that the whole universe is filled with love and that there is no place for any other thought at all. Continue until you feel that you are filled with love, and that you become nothing but love. Then send out thoughts of love toward all beings through universe is filled with love and that there is no place for any other idea at all. Continue until you feel that there is nothing but love pouring forth for all beings. When this meditation has been practised long enough, success will be obtained. A certain mental tranquillity, an unusual sense of contentment, a hitherto unknown happiness and an astonishingly clear consciousness will be obtained. These mental states may be experienced by anyone who succeeds in radiating thoughts of love towards all beings without measure.

Later on, higher stages of development may be obtained by this meditation.

ASHIN THITTILA

Particulars for *Bhāvanā*

Averā hontu	-	Be free from enemies!
Abyā pacchā hontu	-	Be free from troubles!
Anīghā hontu	-	Be free from sickness! of all kinds

http://www.dhammadownload.com

Sukhi attãnaṁ pariharantu: - Be achieve happiness and peace by themselves in any circumstances!

In practising the above courses, the Yogí should recite the *pāḷi* version of various beings slowly and audibly or inaudibly and at the same time understanding the meaning of each word and which will, in due course, tend to give steadfastness and softness of his mind.

All-Embracing Practice of Meditation
(BHĀVANĀ)

Bhãvanã means a practical course of meditation which consists of two categories :

1. *Samatha Bhãvanã* : Development of tranquillity (Calm).
2. *Vipassanã Bhãvanã* : Development of insight (Wisdom).

Samatha Bhãvanã leads to concentration of mind *(Samãdhi)* and *Vipassanã Bhãvanã* leads to Wisdom *(paññã)*. By the practice of these meditations concention of mind bestows a threefold blessing: favourable rebirth, a present happy life, and purity of mind which is the condition to gain insight of wisdom.

Samatha means expulsion of evil thoughts, and *Samãdhi* means fixing or nailing one's thoughts to one particular point, subject or place.

Samatha is a way of practice and *Samãdhi* is a target of the way.

http://www.dhammadownload.com

Buddha had provided two vehicles *(Samatha and Vipassanã)* to cross through the life-ocean and to reach the goal of *Nibbāna,* the cessation of suffering.

Some people contend that *Samatha* should be practised in the first instance with to gain steadfastness of mind and then only the course should be altered to *Vipassanã*. Others take the view that *vipassanã* course also gives the necessary steadfastness by itself and should therefore be tackled with straightway, without having recourse to the other course in the first instance, there by saving time.

All living beings are naturally liable to four undesirable conditions in their daily lives:

1. Contact with enemy.
2. Contact with troubles, including distresses, anxieties and runis.
3. Contact with diseases, illness.
4. Inability to sustain oneself in adverse circumstances.

The disciples should practise the following application of four *Bhãvanãs* to overcome the above undesirable conditions, namely, *mettã, karunã, muditã and upekkhã.*

Vipassanã Bhãvanã

The word *"vipassanã"* consists of *"vi"*, special or extra-ordinary and *"passanã"*, to look, there by the word means look for or probe deeply into the inherent quality of things, animate or inanimate, not content with their superficial features only and to distinguish the grain from the **chaff,** so to say.

http://www.dhammadownload.com

There are three graduated stages in this *Bhãvanã:*

1. *Ñãta Pariññã:* discriminative knowledge of five *Khandha.*
2. *Tĩraṇa Pariññã:* viewing life as transient, suffering, no-self.
3. *Pahāna Pariññā:* discarding impurities.

We have noticed the term, *Nãmarūpa Pariccheda Ñãna,* which the disciple is supposed to have gained by denuding the *Nãma* and the *Rūpa* of the extraneous *Paññatti Dhamma,* the next step is to **delve** into the *Tiraṇa* stage. truly immersing himself in right earnest into the actual practice of *Vipassanã* with a view to gain *sammasana Ñãna.* the first stage of wisdom, leading to the true knowledge of *Dukkha Saccã,* the embodiment of five *Khandhas* which are the constant victim of four deplorable influences that is, *Anicca, Dukkha, Anatta, and Asubha.* The yougi will carefully practise and in minute details examine how those four influences are continually harassing the khandhas, there by duly gaining *Sammasana Ñãna.*

The three stages of wisdom to be attained in the practice of *vipassanã,* namely:

1. *Sutamaya Ñãna*-knowledge gained by learning.
2. *Cintāmaya Ñãna*-knowledge gained by deep thinking.
3. *Bhāvitamaya Ñãna*-knowledge gained by an insight into the truth of Dhamma.

When we come to know of it by *Bhāvitamaya Ñãna,* we will realize that our earlier knowledge was a superficial one only. We have therefore given the courses step by step with the object of preparing the disciple with an elaborate practice

http://www.dhammadownload.com

to acquire deeper knowledge of *Cintāmaya Ñāna* which in due course ripens into *Bhāvitamaya Ñāna.*

It means practical insight (Mindfulness) and realization of *Nibbāna* Peace within. Mere academic knowledge is not enough. If one has true faith in *Buddha, Dhamma and Saṁgha,* he will practise *Satipaṭṭhāna,* mindfulness in every aspects of thoughts, words and deeds. This means real *Bhāvànā* knowledge. It opens the deepest truth of life and one sees Reality or sees that is in his five groups of existence called Five *Khandhas.*

WAYS OF BHĀVANĀ

1. ***Mettā Bhāvanā***

Mettā means loving-kindness. This *Bhāvanā* is an Embrasive Practice, extending love to all living beings consisting of those whom one has a natural love, of those to whom one is indifferent, and also of those for whom one has an extreme hatred. When the yogī's practice is fairly intensive, he will feel that his love for those to whom he is indifferent has gradually become deeper and deeper till it reaches the level with his love for those for whom he has a natural love. Again when his practice gets more intensive, his love for his enemies will grow to reach the same level.

2. ***Karunā Bhāvanā***

Karunā means mercifulness or pitifulness to those beings who are afflicted with misfortune, physically or mentally.

3. ***Muditā Bhāvanā***

Muditā means pleasing in others' good fortune.

http://www.dhammadownload.com

4. ***Upekkhã Bhãvanã***

Upekkhã means indifference to other's happiness or misfortune. When one feels happy or unhappy he will exhibit his feelings to others in more or less conspicuous manner but when one is indifferent he will not show it by any outward sign or signs whatsoever. Such a state of consciousness is subtle and fine and is perceivable only by oneself. A yogi should train himself to gradually acquire this desirable habit and his likes and dislikes will slowly lose intensiveness and in the end disappear in toto.

The Yogī in exercising these three kinds of *Bhãvanã*, that is :

Buddha-nussati

Dhamma-nussati

Saṁgha-nussati. will gain an unfliching faith in three Gems, which will facilitate him in the advanced course of *Vipassanã Bhãvanã,* and in the attainment of higher wisdom.

****

A DISCOURSE

Just as, brethern, in the autumn season, when the sky is opened up and cleared of clouds, the sun, leaping up into the firmament, drives away all darkness from the heavens, and shines and burns and flashes forth; even so, brethern, the perceiving of impermanence, if practised and enlarged, wears out all sensual lust, wears out all lust for body, all desire for rebirth, all ignorance, wears out, tears out all conceit of "I am".

http://www.dhammadownload.com

And in what way, brethern, does it wear them out?

It is by seeing "Such is body, Such is the arising of body, Such is the ceasing of body, Such is feeling, perception, the activities, Such is consciousness, its arising and its ceasing".

Even thus practised and enlarged, brethern, does the perceiving of impermanence wear out all sensual lust, all lust for body, all desire for rebirth, all ignorance, wears out, tears out all conceit of "I am"

Saṁyutta Nikāya. sec.102

APOTROPAIC BUDDHISM

Apotropaion is a technical term derived from Greek, which means any amulet or supposed charm against evil influences.

Apotropaic therefore indicates averting evil; of or pertaining to an apotropaion.

....

Most of the Myanmar Buddhist rituals are apotropaic and they are performed to **extricate** the believer from a **calamity** which he is now suffering, or to save the devotee from the danger which is **impending**. There are causes and occasions of these calamities and dangers.

They are -

1. Natural Kammaic
2. Supernatural Kammaic resources.

Because of natural Kammaic reasons, ills, hazards, and miserable troubles come into existence. For instance, accidents,

http://www.dhammadownload.com

imprisonment, sickness, dogbites, snakehits, drought, loss of wealth, defamation and other inevitable quarrels and fights are the resultant issues of natural kammaic resources. Such imminent and critical problems are solved in a variety of ways by Myanmar. Medical treatments are given to the sick; **agrarian** and **irrigation** systems are improved and materialized to afford protection against famine and droght; legal, social and political measures are carried out to help those who have breached laws and regulations. Yet these solutions are sometimes ineffective. If these problems cannot be sufficiently coped with by such naturalistic techniques, Myanmar Buddhists customarily resort to rituals of apotropaic Buddhism.

Good and bad **omens** are also interpreted seriously by the nation or by the individual; and effective preventions must be carried out promptly. In such events the use of Buddhist sacra or spells for protection against the above mentioned dangers must be employed. The devout Myanmar must tell many rounds of rosary beads daily citing the Buddhist sacra.

Building of pagodas, constructing of roads and bridges; setting free fish or any living animal from the hands of fishmongers or butchers, or in the least to support the branches and water the Bodhi trees, must be done to avoid those forthcoming dangers and disasters. Sometimes the Nine Buddhas or the *Dakkhiṇasãkhã* image of the Buddha must be **consecrated** and honoured by the help of Buddhist monks to avert the predicted **calamities.**

SAO HTUN HMAT WIN

http://www.dhammadownload.com

Over great areas of the world
it still survives: it is possible
that in contact with western
science, and inspired by the
spirit of history, the original
teaching of Gautama, revived
and purified, may yet play
a large part in the direction
of human destiny.

H.G.Wells
(The Outline of History)

ELEVEN *PARITTA SUTTAS*

Among the categories of spells, the most important one is the collection of eleven *Paritta Suttas*. These *Paritta Suttas* are recited either individually or collectively in unison. Some or all of these *suttas* are recited as part of regular Buddhist devotions, to protect against dangers and calamities, whether they are natural or supernatural. To prevent oncoming unhappy events and to eradicate the hazards which have already happened are two main purposes of recitation on special occasions.

It is worthy to note that each *Paritta Sutta* has a specific function, though any *paritta* can be recited for general protective measure. Thus, for example, *Aṅgulimāla paritta* must be chanted in case of difficult child-birth: *Khandha paritta* against snake bites and poisoning; *Vaṭṭa paritta* to calm down the burning

http://www.dhammadownload.com

fire; *Mora paritta* to release oneself from imprisonment; *Bojjhanga paritta* to cure the illness of critical patients; and so on.

Mahã-paritta Suttas become therefore the indispensable element in the security system of the Myanmar Buddhist world. Without this core of Myanmar ritual no crisis can be confronted, and almost all problematic crises are solved by them. The Myanmar monks are responsible to perform the recitation ritual on behalf of the lay devotees. It is inconceivable for a member of the Myanmar Buddhist monks to refuse to perform such *paritta* recitation when requested by his devotees.

All eleven *Paritta Suttas* are prescribed in the Traditional Myanmar monastic education, and young scholars, neophytes, novices and deacons *(Kyaungtha, Pothudow, Koyin, and Upazin)* are trained to memorize them right from the original Pãḷi texts. All of these texts have been translated into Myanmar vernacular language, and every grown up Myanmar is supposed to understand some or all of these *suttas* when the elder monks recite in Pãḷi on behalf of the householders in the village ceremonies. This religious practice is still in vogue in Myanmar Buddhist society.

Sao Htun Hmat Win

TEXTUAL RESOURCES

The Myanmar Buddhist pay equal respect to these eleven *Paritta Suttas* as they do to the canonical literature *(Tipiṭaka Pãḷi).* In spite of many later expositions and **interpolations** in the *Paritta* compilation, by ancient learned sages, all these suttas are essentially based upon the cononical discourses.

http://www.dhammadownload.com

1. *Mañgala sutta*
2. *Ratana paritta*
3. *Metta paritta*
4. *Khandha paritta*
5. *Mora paritta*
6. *Vaṭṭa paritta*
7. *Dhajagga paritta*
8. *Ãṭãnãṭiya paritta*
9. *Aṅgulimãla paritta*
10. *Bojjhaṅga sutta*
11. *Pubbaṇha sutta*

Sao Htun Hmat Win

METTA-SUTTA

Discourse on Love

This discourse, as a matter of fact, is the Buddhist doctrine of love, which promulgates the method of practice to disseminate Love in order to attain Purity and Peace to realize finally the Perfect Emancipation.

This *sutta* is composed of twelve stanzas, with two introductory verses beautifully set by the learned eldermonks of Myanmar.

1. Due to the glorious power of this Discourse on Love, spirits dare not disclose the frightful sights. One who devotes to himself this doctrine day and night diligently.

http://www.dhammadownload.com

2. Sleeps soundly and does not see any nightmare when asleep.

   On thou! Let us recite this doctrine endowed with such and other merits.

3. He who is clever in the benefaction and who has anticipated in the attainment of the state of Perfect Tranquility must work to be efficient, right, upright, discussable, gentle and humble.

4. Contented, well-bred, less responsible, of frugal livelihood, serene in faculties, prudent, modest, not hanker after the families.

5. He must not commit even the slightest sin for which the wise men might censure. He must contemplate thus:- may all sentient beings be cheerful and be endowed with happy secured life.

6. Whatever breathing beings there may be the frail ones or the firm creatures, with no exception tall or stout, short or medium-size, thin or fat.

7. Those which are seen or those unseen those who are dwelling far or near those who are already born or those still seeking to become yet, May all these beings be endowed with happy-life.

8. Let not one be angry with another, let him not despise anyone in any place.

   By means of physical and verbal provocation or by frustrated enmity.

   Let one not wish another's suffering.

http://www.dhammadownload.com

9 Just like a mother would protect her baby, the only child, with her life, even so towards all beings Let one cultivate the *(Agape)* bound-less spirit of love.

10 Let him radiate the boundless rays of love towards the entire world,

to the above, below, and across unhindered, without malice and enmity.

11. While standing, walking, sitting, or reclining, as long as he be awake without sloth, let him devote himself to this mindfulness. This is called in this religion as "Noble Living" (HolyLife).

12. If the meditator, without falling into wrong view (egoism), be virtuous, and endowed with perfect insight, has expelled passion in sensual desires, he will surely come never again to be born in any womb.

Sao Htun Hmat Win

MANGALA SUTTA

Discourse on Auspices

A discourse on the Rules of Conduct for lay disciples. These are thirty-eight ways in number for uplifting moral standard.

(1)	*Asevanãca bãlãnam,*	Non-association with wicked people;
(2)	*Paṇḍitãnañca sevanã,*	Association with wise men;
(3)	*Pũjãca pũjaneyyãnaṁ,*	Paying honour those worthy of honour;

http://www.dhammadownload.com

(4)	*Paṭirūpa desavãsoca,*	Living in a suitable place,
(5)	*Pubbeca katapuññatã,*	*Having done good meritorious deeds in the past;*
(6)	*Attasammã paṇidhica,*	Adapting oneself in the right course;
(7)	*Bãhuṭsaccañca,*	To acquire general knowledge;
(8)	*Sippañca,*	Learning useful arts and science;
(9)	*Vinayoca susikkhito,*	Learning in the moral conduct;
(10)	*Subhãsitãca yãvãcã,*	Speaking in a pleasant manner, avoiding evil speeches;
(11)	*Mãtãpitu upaṭṭhãnaṁ,*	Supporting one's own aged parent;
(12)	*Puttadãrassa saṅgaho,*	Supporting one's own family;
(13)	*Anãkulãca kammantã,*	Being engaged in a fair business which is not injurious to others;.
(14)	*Dãnañca,*	Doing charities or charitable acts,
(15)	*Dhanmacariyã,*	Performing in pure conduct;
(16)	*Ñãtakãnañca, saṅgaho,*	Helping one's own relatives;
(17)	*Anavajjãni kammãni,*	Being engaged in a blameless actions;

http://www.dhammadownload.com

(18) *Āratīpāpā,*	Abstention from evil practices;
(19) *Viratīpāpā,*	Abstention from evil thoughts;
(20) *Majjapānāca saṁyamo,*	Abstention from intoxicants;
(21) *Appamādoca dhammesu,*	Being mindful of meritorious good deeds;
(22) *Gāravoca,*	Paying respects to those to whom respects are due;
(23) *Nivātoca,*	Being humble in one's behaviours.
(24) *Santuṭṭhïca,*	Being easily contented;
(25) *Kataññutā,*	Being greateful to those who have done kindly acts to one;
(26) *Kālena dhamma ssavanaṁ,*	Hearing the Dhamma on proper occasions;
(27) *Khantīca,*	Having forbearance;
(28) *Sovacassatā,*	Being readily to be obedient;
(29) *Samanānañca dassanaṁ,*	Seeing holymen as occasion arises;
(30) *Kālena dhamma sākacchā,*	Discussing the Dhamma with others on prope occasions;
(31) *Tapoca,*	Living a humble life;
(32) *Brahma cariyañca,*	Exerting in noble and pious acts;

http://www.dhammadownload.com

(33) *Ariya saccãna dassanaṁ,* Realising with insight into the Noble Truths;

(34) *Nibbãna sacchikiriyãca,* Gaining an in-sight into Nibbãna;

(35) *Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṁyassa,* Retaining an equanimity of mind in all circumstances;

(36) *Asokaṁ,* Having no anxiety whatsoever;

(37) *Virajaṁ,* Having no impure thought leading to evil notions or evil actions;

(38) *Khemaṁ,* Having no possible dangers;

Sayagyi U Ba Khin's Dhamma In Practice (condensed)

For progress in *Vipassanã* meditation, you must keep knowing *Anicca* as continuously as possible. The Buddha's advice to monks is that they shall try to maintain the awareness of *Anicca* or *Dukkha* or *Anatta* in all postures, whether sitting or standing or walking or lying down. The continuity of awareness of *Anicca* and so of *Dukkha* and *Anatta* is the secret of success. The last words of the Buddha, just before he breathed his last and passed away into *Mahã-parinibbãna* were:

Vaya-dhammã saṅkhãra;

Appamãdena sammãdetha

http://www.dhammadownload.com

Decay or *Anicca* is inherent
in all component things.
Work out your own salvation with diligence.

Digha-nikãya, Sutta 166

This is in fact the essence of all his teachings during the forty-five years he taught.

The real meaning of *Anicca* is Impermanence or Decay-that is, the inherent nature of impermanence or decay in everything that exists whether animate or inanimate.

But in expounding the theory of *Anicca,* the Buddha started with the behaviour that makes matter, and matter as known to the Buddha is very much smaller than the atom that science of today has discovered. The Buddha made it known to his disciples that everything that exists in the universe, whether animate or inanimate, is composed of *Kalãpas* (very much smaller than atoms), each dying out simultaneously as it becomes. Each *Kalãpa* is a mass formed of the eight nature elements, namely, *Pathavĩ, Ãpo, Tejo, Vãyo, Vanna, Gandha, Rasa, Ojã* (solid, liquid, heat, motion, colour, odour, taste and nutriment). The first four are called material qualities which are predominant in a *Kalãpa.* The other four are merely subsidiaries which are dependent upon and born out of the former. A *Kalãpa* is the minutest particle in the physical plane.

It is only when the eight nature elements (which have merely the characteristics of behaviour) are together that the

http://www.dhammadownload.com

entity of a *Kalāpa* (the tiniest particle of matter in the physical plane) is formed. In other words, the co-existence for a moment of these eight nature elements of behaviour makes a mass, just for that moment, which in Buddhism is known as a *Kalãpa.* The size of a *Kalãpa* is about 1/46, 656th part of a particle of dust. The life span of a *Kalãpa* is a moment, there being a trillion such moments in the wink of an eye of a human being. These *Kalãpas* are all in a state of perpetual change or flux. To a develped Yogī in *Vipassanã* meditation they can be fell as a stream of energy. The human body is not an entity as it seems to be, but a continuum of an aggregate of matter (Rüpa) with the life force *(Nãma)* co-existing.

To know that our very body is composed of tiny *Kalãpas,* all in a state of change, is to know what is true of the nature of change or decay. This nature of change or decay *(Anicca)* occasioned by the continual breakdown and replacement of *Kalãpas,* all in a state of combustion, must necessarily be identified with *Dukkha,* the truth of suffering. It is only when you experience impermanence *(Anicca)* as *Dukkha* (suffering or ill) that you come to the realization of the Truth of Suffering of the Four Noble Truths, on which so much emphasis has been laid in the teachings of the Buddha. Why? Because when you realize the subtle nature of *Dukkha* from which you cannot escape for a moment, you will become truly afraid of, disgusted with, and disinclined to your very existence of *Rūpa* and *Nãma* and look out for a way of escape to a state beyond - that is, beyond *Dukkha,* and so to the end of suffering. What that end of suffering would be like, you will be able to be have a taste of, even as a human being, when you reach the level

http://www.dhammadownload.com

of a *Sotãpatti* and are developed well enough by practice to go into the unconditioned state of the Peace of *Nibbãna* within.

Be that as it may, for everyday no sooner than you are able to keep up the awareness of *Anicca* in practice, you will know for yourself that a change is taking place in you, both physically and mentally, for the better.

Before entering into the practice of *Vipassanã* meditation, that is, after *Samãdhi* has been developed to a proper level, a Yogi should first be acquainted with the theoretical knowledge of *Rūpa* (matter) and *Nãma* (mind and mental properties). If he has understood these well in theory and has come to the proper level of *Samãdhi*, there is every likelihood of his understanding *Aniccca, Dukkha* and *Anatta* in the true sense of the words of the Buddha.

In *Vipassanã* meditation, one contemplates not only the changing nature *(Anicca)* of *Rūpa* or matter, but also the changing nature *(Anicca)* of *Nãma*, thought-elements of attention projected towards the process of change of *Rūpa* or matter. At times the attention will be on the *Anicca* of *Rūpa* or matter only. At times the attention may be on the *Anicca* of thought-elements *(Nãma)*. When one is contemplating the *Anicca* of *Rūpa* or matter, one realizes also that the thought-elements arising simulta-neously with the awareness of the *Anicca* of *Rūpa* or matter are also in a state of transition or change. In that case you are knowing. *Anicca* of both *Rūpa* and *Nãma* together.

In fact, one can develop the understanding of *Anicca* through any of the six organs of sense. In practice, however, we have found that, of all types of feelings, the feelings of

http://www.dhammadownload.com

the contact of touch with the component parts of the body in a process of change covers a wide area for **introspective** meditation. Not only that, the feeling by contact of touch (by way of the friction, radiation and vibrations of the *Kalãpas* within) the component parts of the body is more **tangible** than other types of feeling, and therefore a beginner in *Vipassanã* meditation can come to the understanding of *Anicca* more easily, through body féelings of the nature of change of *Rūpa* or ınatter. This is the main reason why we have chosen the body feelings as a medium for the quick understanding of *Anicca.* It is open to anyone to try other means, but my suggestion is that one should have oneself well established in the understanding of *Anicca* through body feelings before an attempt is made through other types of feeling.

The anitial object of *Vipassana* meditation is to activate *Anicca* in one's own self or to experience one's own inner self in *Anicca* and to get eventually to a state of inner and outer calmness and balance. This is achieved when one becomes **engrossed** in the feeling of *Anicca* within.

The time clock of *Vipassanã* is now struck - that is, for the revival of the Buddha-Dhamma, *Vipassanã* in practice. We have no doubt whatsoever about definite results **accruing** to those who wouls with open mind sincerely undergo a course of training under a competent teacher. I mean results which will keep them in good stead and in a state of well-being and happiness for the rest of their lives.

http://www.dhammadownload.com

THE BUDDHIST WAY OF LIFE

"Dhamma" that is independent of all the factors of conditioned existence, and which He enable others to attain after Him. He pointed the way, with the invitation, Come and see for yourself' *(Ehipassiko)*

That Way, the fourth of the Noble truths of Buddhism, is called the Noble Eightfold Path: For the lay Buddhist, the moral code consists of five simple Precepts: to abstain from taking life, to abstain from taking what is not one's own by right, to abstain from sexual misconduct, to abstain from untruthfulness and to abstain from intoxicating drinks and drugs. In these five voluntarily undertaken vows the Buddhist layman establishes himself in basic morality, the everyday purification of thought, speech and conduct. One the *Uposatha,* or Fast Days, he takes upon himself three or five additional Precepts of a more ascetic character, including absolute **chastity,** making eight or ten Precepts for these regular observances. The Buddha did not enjoin severe asceticism, but only that which is necessary to free one-self from inordinate attachments; a simple wholesome life is the Buddhist ideal, and the practice of generosity and the cultivation of universal **benevolence** are the cardinal virtues of His Teaching. For the Buddhist monk, however, there are 227 rules of conduct which are very precisely laid down in the *Vinaya,* or monastic discipline.

But ethical principles and discipline, whether for the monk or layman, are only the beginning of the Buddhist way of life. Their purpose is to make the way clear for spiritual progress through mental concentration which, in Buddhism, a very exact psychological science. It is called *"Bhãvanã"*

http://www.dhammadownload.com

or Mental Development, and is of two kinds *"Samathabhāvanā"*, the cultivation of mental tranquillity, evenness and equilibrium, and *"Vipassanā-bhāvaña"* which is aimed at direct insight into the true nature or reality. In the first category, the develpment of a mind of boundless universal benevolence towards all beings, which is called *Metta-bhāvamā"*, is of primary importance. When the Buddhist prepares for meditation he first purfies his mind by generating thoughts of love and compassion for all living beings without any exception, near and far, big and small, visible and invisible, and he directs these thoughts to all quarters of the universe. He does so with Compassion and with **Altruism** (joy in attainments and advantages gained by others) and then with Equanimity. These are performed with discursive thoughts and then with higher states of intellection. This practice gives calm and tranquillity and a more alert and poised mind, and thus helps towards the higher practice of *Vipassanā*.

Buddhist meditation consists in developing the power of concentrating the mind to what is called "one-pointedness"by the exclusion of all extraneous objects or related concepts.

The mind in fact, becomes de-personalised; it contemplates the physical and mental sensations as it were from the outside; detached and uninvolved. It is only when this process of mental depersonalisation is completed that the mind becomes capable of perceiving the reality that lies beyond the ever-changing forms. It then becomes a keen instrument, tempered to razor-edge sharpness, with which to cut though the bonds of ignorance. To put the case in another way, the mind, which up to that point had been constructing the moment-

http://www.dhammadownload.com

to-moment **continuum** of its **illusory** conception of selfhood, all at once breaks the sequence of that activity, is no longer tied to it, and at once enters into a fresh real of knowledge. When this happens, the chain of cause and effect, which is linked by the emotional and intellectual reactions is broken; there is then no more Kamma rooted in desire, and so no further projection into the future of *Samsāra.* The **incessant** round of birth and death comes to an end; in the Buddhist phrase, the fire of the passions is extinguished, and so *Nibbāna* is attained. One who has accomplished that is called an *Arhat.*

U CHAN HTOON

THE GOAL OF BUDDHISM

The goal of Buddhism is very high, nothing less than absolute perfection; but there are stages of attainment on the way, and it is with these that the ordinary man is more immediately concerned. The ordinary man will asks. "What will Buddhist Meditation do for me or do to me?". The answer is given by the many who, without attaining to the highest path of Arahatship, have yet benefitted in an access of mental alertness and spiritual awareness in the wider sphere. Our manifold problems of worldly life, our social problems and problems of international relations, clamour for our attention with an urgency greater than ever before. If we do not succeed in resolving them the consequences threaten to be **disastrous** to civilisation, if not to humanity itself. When we look back on history we cannot say that religion - any religion- has ever

http://www.dhammadownload.com

for any long period, succeeded in preventing war; but the fault lies in human nature rather than in religion. The desire for self-preservation, if necessary at the cost of others, is, in all but the most exceptional people stronger than the appeal riligion makes to the nobler side of their nature. The remedy for this can only lie in a form of religion which carries the fullest conviction; one that is impregnable against the cold blast of scientific knowledge and is philosophically comprehensive enough to include all the elements of human experience. It is only a religion of this kind which can so dominate the minds of men as to make them follow the path of virtue fearlessly, knowing that in the end riht will triumph, and that their is a spritual goal that makes their sufferings in this world bearable. Secure in this conviction, men will strive and live nobly, and the highest standards of today will become the average standards of the future. Despite all the anti-religious trends of the present day there is a growing desire on the part of great numbers of people to embrace religion. They are seeking a solid basis for faith. This is the most encouraging feature of our times, the one that offers the greatest hope for the future of mankind.

U CHAN HTOON

THE MESSAGE OF BUDDHISM

In presenting their offerings of candles, flowers. rice, small paper flags, etc., before the images of the Buddha or the *pongyis* (Buddhist clergy), the Buddhist lay devotee bows himself thrice, the palms of the hand being placed together, the legs touching the ground and the thumbs touching the

http://www.dhammadownload.com

forehead; then he rises to a sitting posture and after repeating the formula "I seek refuge in the Buddha, the Law and the Assembly (of Buddhist monks)" he promise to take on himself observance of the precepts of the law.

The Enlightenment gave the Buddha the spiritual freedom which He sought for all men. In that moment He could, had He wished have entered the spiritual state of Nirvāna, but for the sake of all living creatures He decided to stay on in the world and preach His gospel of how to attain Perfect Peace. For forty-five years He wandered round preaching His message in Central India and inspiring a band of devoted disciples who were to carry His teaching in successive generations to every country of the East. At the age of eighty He died and went to that blessed state of *Nirvāna,* the full enjoyment of which He had in the interests of mankind denied himself for so many years. Cessation of selfish desire and emancipation from the three cardinal evils of *lobha, dosa, moha* (lust, ill-will, ignorance) must be achieved to attain *Nirvāna.*

It is interesting to note that, strictly speaking, there is no Deity and no worship in Buddhism. Every person is the master of his own destiny; his present is the result of his past thoughts and deeds, and his future will be the combined result of his past and his present thoughts and deeds. No other individual can help or mar his destiny, but others who by their own efforts found the true path can show him the way to it. Buddha, who founded the true religion by His own efforts has shown the way for others to follow. One of the most honoured epithets of Buddha is therefore the simple one of Teacher.

http://www.dhammadownload.com

The message of Buddhism is that happiness and final bliss cannot be attained by ordinary means. It is not by almsgiving, as has been usually preached, nor by mere observance of the rules of moral conduct that the final knowledge can be gained. Almsgiving and observance of precepts by themselves may not bring about total emancipation but they are essential qualities required of a Path Finder. Buddhism has a special message to give to the world, which has not been proclaimed by any other system of thought. Buddhism teaches practical ways of gaining insight. Only by inner search can spiritual experience be discovered and *nurtured.* In this search one becomes aware that there is nothing constant or permanent. Life consists of momentary formations and dissolutions both in the physical plane and in the mental plane. The realization of such changing phenomenon in one's own body and mind is the only basis on which both the conviction and the practice of the spiritual life can be built and the fear of death dispelled.

Buddhism preaches universal love and as such is above politics. Buddhism, like other religions of the Orient, is often misunderstood and misrepresented as a type of Animism or worship of the spirits which it is not, and **idolatry** as understood in the West is strictly prohibited by it. The essence of Buddhism is universal love and its final goal is the attainment of eternal peace through scientific training of the mind. "This venerable religion (Buddhism)" says Sir Edwin Arnold, "has in it the eternity of an universal hope, the immortality of the boundless love, an element of faith in final goal and the proudest assertion ever made of human freedom".

http://www.dhammadownload.com

"Sabbapāpassa akaranam Kusalassa Upasampadā Sacittapariyodāpanaṁ Etain Buddhānasāsanaṁ."

"To cease from evil, to do good and to purify one's mind Such is the teaching of the Buddha."

U AUNG THAN

LEDI SAYADAW'S *VIPASSANĀ*
(Exposition of Insight)

The purpose of *Vipassanā* or the Exercise of Insight is to resolve into the three salient characteristics of *Anicca, Dukkha and Anatta* the illusory "Soul" *(Atta)* or imaginary "Self-principle" which from time out of mind has been held to exist in living beings by all *Puhujjanas* (ordinary unenlightened people) both Buddhist and non-Buddhist, the idea of "Soul" arising from simple ignorance, or unconsciously or through direct error.

Before the meditator begins his task, it is necessary that he shold know how and through what this Soul theory is formed and maintained; and why and in what it is so deeply rooted, as not to be eradicated or even disturbed no matter what may be done to try to correct it; and what is the destiny of those who take their stand upon this platform of Soul-belief.

Now I will indicate the main points necessary to those who practise the exercises of Insight. Of the three knowledges of Insight, the knowledge of Impermanence must first and foremost be acquired. How? If we carefully watch the cinematography show, we will see how quick are the changes

http://www.dhammadownload.com

of the numerous series of photographs representing the wonderful scene, all in a moment of time. We will also see that a hundred or more photographs are required to represent the scene of a moving body. These are, in fact, the functions of *Vipariṇāma* and *Aññathābhāva*, or the representation of Impermanence or Death, or cessation of movements. If we carefully examine the movements in a scene, such as the walking, standing, sitting, sleeping, bending, stretching, and so forth, of the parts of the body during a moment of time, we will see that these are full of changes, or full of Impermanence. Even in a moment of walking, in a single step taken with the foot, there are numberous changes of pictures which may be called Impermanence or death. It is also the same with the rest of the movements. Now we must apply this to ourselves. The Impermanence and the death of mental and material phenomena are to be found to the full in our bodies, our heads, and in every part of the body. If we are able to discern clearly those functions of impermanence and death which are always operating in our bodies, we shall acquire the Insight of the Destruction, the breaking-up, falling-off, cessation, and changes of the various parts of the body in each second, in each fraction of a second. That is to say, we will discern the changes of every part of the body small and great, of head, of legs, of hands and so forth and so on. If his be thus discerned, then it may be said that the exercise on the contemplation of impermanence is well accomplished. And if the exercise on the contemplation of impermanence is well accomplished, then that of the

http://www.dhammadownload.com

contemplation of Non-soul is also accomplished. If this is thus discerned, then it may be said that the exercise on the contemplation of Impermanence is well accomplished. By the word "accomplished," it is meant that the exercise has been properly worked out so as to continue a permaent possession, during the whole term of life, but it is not meant that the knowledge of the Path and of Fruition, has been attained. The attainment of the knowledge of the Path and of the Fruition, however is quick or slow, according to opportunity or lack of opportunity, in the practice of higher virtues.

U NU'S ADDRESS ON BUDDHISM (condensed)

Mr. Chairman:

The New York Telephone company made a detailed study of telephone conversation to find out which word is the most frequently used. You have guessed it; it is the personal pronoun "I", "I", "I". It was used 3990 time in 500 telephone coversations "I", "I", "I".

The **culprit** that is at bottom of all conflicts in the world, from a quarrel between husband and wife to world wars between states resulting in **holocausts** is none other than this "I".

----

http://www.dhammadownload.com

This being so, if we want to turn this world into a better world,we must look for ways and means of rooting out this "I"... "I"...consciousness, this "I" ..... "I" motif.

A person who wishes to get rid of the "I"...."I" consciousness, needs first to exercise effective control over his actions and his speech. He must exercise control so that his speech shall not be evil.

Actions and deeds which are evil are none but these:

(1) Taking another's life;

(2) Stealing another's property,

(3) Having **carnal** relations with any but one's own wife or husband;

(4) Taking intoxicants and drugs. Speech which is evil is in these forms:

(1) Falsehood:

(2) Back-biting, and setting one person against another;

(3) Frivolous and mean remarks;

(4) Rude and abusive words.

The person who wishes to eradicate the "I"...."I" consciousness, must, as a first stage, resolve, as taught by the Buddha, to avoid action which is evil and speech which is evil.

An evil thought is like a cobra shut in a covered basket. When basket is covered, the cobra remains quiet. But the moment the basket is uncovered, the cobra rears up with its hood spread. The mind, too, when it is under control, remains quiet. But,

http://www.dhammadownload.com

as soon as the control is slackened, the evil in the mind like the hooded snake raises its head. So, a person who wishes to annihilate Self or the "I" consciousness, should not remain contented with simply restraining his actions, speech or thought. Instead, he should proceed to a further stage, where he shall annihilate all the causes of the "I" consciousness.

Actually, the "I" consciousness is nothing but the effect. It is not the cause. There are causes that make people full of the consciousness of "I" ... "I" ... "I".

According to Buddhism, the mental states known as Diṭṭhi and *Vicikicchā* are directly the cause of the "I" consciousness. *Diṭṭhi.* in plain language, roughly means the mental state that makes one to have a wrong conception about oneself. *vicikicchā,* in plain language, roughly means the mental state that makes one doubt the Buddha, and the Dhamma, His teachings.

Ladies and Gentlemen,

Therefore the primary duty of Buddhist is to annihilate these mental states called *Diṭṭhi* and *Vicikicchā* which are the cause of the "I" consciousness.

How should this be done?

The mind is in constant contact through sense organs and the objects of thought every second. It is wrapt up constantly in mental impurities like greed or ill-will or anger. So one

http://www.dhammadownload.com

should be aware of the contact. If awareness can be developed, such thoughts cannot arise at moment. You therefore need for the constant application of awareness as means of attaining purity of the mind.

Therefore, to make this world a better world and to make it a happier place to live in, I very earnestly urge the Buddhists to strive for it and do it in the Buddhist way, the Christains in the Christian way and similarly the Moslems, the Hebrews and the Hindus in their respective religious ways.

1959

****

One should give up anger; one should abandon pride;

one should overcome all fetters.

Ills never befall him who clings not to mind and body and is passionless.

Dhammapada 221

http://www.dhammadownload.com

WISDOM

Wisdom is the power of seeing things as they truly are, and how to act rightly when the problems of life come befor us. The seeds of wisdom lie latent in us and when our hearts are soft and warm with love they grow into their powers.

When a man has stilled the raging torrents of greed, hatred and ignorance, he becomes conscientious, full of sympathy, and he is anxious for the welfare of all living beings.

Bhāvanāmaya Paññā is gained by right meditation. Knowledge in conformity with the Four Noble Truths is called *Saccānulomika Paññā.* The *Kalyāna-Puhujjana* (noble common man) who practises Insight and sees all conditioned thing as *Anicca. Dukkha* and *Anatta,* is possessed of *Vipassanā Paññā.*

To one who strives diligently, perfect wisdom comes with the paths and the fruits.

It is when his mind is pure and his heart is soft by being equipped with the morality and mental development that the sublime seed, wisdom, grows. Knowledge of the properties of the magnetic needle enables the mariner to see the right direction in mid-ocean on the darkest night.

Wisdom enables a man to see things as they truly are, and to perceive the right way to real Peace and Happiness.

ASHIN THITTILA

http://www.dhammadownload.com

METTĀ

Loving Kindness

In the words of the Buddha, *METTĀ* has a far wider significance - a much more extensive implication than this. It means a great deal more than loving-kindness, harmlessness *(Ahimsa),* sympathy.

This *Metta* is much more than ordinary affection - warm affection. The word *Mettā* means literally - friendliness, also love **without** a desire to possess but with a desire tohelp, to sacrifice self-interest for the welfare and well-being of humanity. This love is without any selection or exclusion.

Mettā - pure loving-kindness - embraces all beings everywhere, either on earth or in the skies or Heaven. It also embraces all beings high or low, without measure because the poor people, lowly people, evil people, ignorant people, are most in need of it. Because in them it has died out for lack of warmth or friendliness - this *Mettā* becomes with them like a weak stream running in a desert.

This Mettā includes loving, unloving good and bad people.

Should we love foolish people - fools?

We should not hate a person just as a doctor does not hate a patient; but his duty is to quell, to get rid of the disease the patient is suffering from, to take out anything that is wrong in that person, or we many say the disease that is afflicting the person. Therefore, it should include all beings without measure.

This *Mettā* is entirly different from sensual lust which has passed as "Love" in the world to-day, which has also been admired and talked about as emotional love. This *Mettā* is

http://www.dhammadownload.com

much higher in fact it is the highest form of love. It is much higher than sentimental, sensual love.

ASHIN THITTILA

HAPPINESS

Happiness is a mental state which can be attained through the culture of the mind, and is therefore different in origin to physical sources such as wealth, fame, social position and popularity which are merely temporary sources of happiness.

These sources are not the real sources of happiness, the main thing is the mind; but only the mind which is controlled and cultured is the real source of happiness.

When people lose their fame or power they are in a state of anxiety, worry. It shows that fame or power is not the main source of happiness either, beacuse it can also be a source of worry and is subject to impermanence.

Happiness is a state, a mental state; which is agreeable to one's nature or which appeals to one's nature, satisfies one's nature, and it can be applied to such level as: material, or materialistic; emotional; intellectual; spiritual.

Nibbāna is a state of the highest happiness which is free from all suffering, old age, death,sickness, and the state of the highest happiness which is free from all troubles. worries or hardships.

Do you mean that if you reach *Nibbāna* you have nothing to do?

The Buddha himself repeated the six qualities of

http://www.dhammadownload.com

Dhamma, one of which is *sandiṭṭhika,* i.e., immediate effect. If that is true why should we not attain happiness of a true nature? *Nibbãna* can be attained at any time, *akãlika,* there is not tomorrow, no next month, you can attain it according to your own effort and understanding. The purpose of life is growth, progress from ignorance to enlightenment and from unhappiness to happiness. The Buddha himself said that the purpose was for his enlightenment. One of the Greek philosophers said that he came to this world only for one purpose, that was to perfect himself. So this growth, this progress, is possible here and now. As we can develop our own muscles by constant exercise, so our mind can be developed; we can surely come towards perfection spiritually through the attainment of happiness and realization of *Nibbãna,* intellectually through the attainment of knowledge, emotionally through the control and good use of our emotions, and also through control of body, thereby attaining perfect health.

ASHIN THITTILA

PEACE
(SANTI)

This is as true a law as the law of the struggle for life that violence leads violence, hate to hate.

These two factors govern life, the one of violence, the other of justice. Peace *(santi)* is for him who attains the equillibrium between pain and pleasure, violence and harmlessness.

http://www.dhammadownload.com

Dhamma brings PEACE.

Adhamma brings violence.

We may not be able to **quench** the fires of destruction but each of us may make himself a heaven of peace. Only when, one by one, many at last become pacified through self-master, *METTĀ* and *KARUNĀ,* shall we be able to establish a world, or a nation, or even a group, in Peace.

Peace is a state of Mind.

If Peace is not in the hearts of men it is futile to try to enforce in the outer world!

Buddhism, respected Teaching, can be proud of the fact that never has a single drop of blood been shed in the name of Buddhism though it has spread throughout Asia. All those who know and understand Buddhism - respect the Teaching. If the Teaching of Buddhism will become still wider known-it will in itself lead to Peace eternal.

These precious words cannot be repeated often enough, particularly at the present tense hour and particularly to those who still do not know. This is the Teaching of Purity, the Teaching eternal and of all ages, the Teaching of the moral relationship between man and man. Only when this realization awakens in our hearts can there be true lasting Peace. And then we shall need no rules, no security or police bodies to enforce that cannot be enforced, but what can come only from the Heart.

http://www.dhammadownload.com

As more and more people realize this Truth - and their number is probably already a thousand millions! - they create a Force of Light which is Peace.

Let there be Peace on earth and goodwill among Men always. Let us go, Brethren, and spread the realization of *Sammā Sati* - this Right Attitude and Awakedness of Mind!

G.C. LOUNSBERY & V. SHIBAYEV

LORD BUDDHA TEACHES *RĀHULA* HIS SON

Rāhula, when you come to want to do any deed of body, speech, or thought, you should reflect: Does it conduce to the harm of self, to the harm of others, to the harm of both? Is it wrong, productive of ill, ill in result? If you know that it does conduce to the harm of self or to the harm of others or to the harm of both and that it is wrong, then, *Rāhula*, a deed such as this should not, as far as are able, be done by you. You should back from it; you shold confess it and disclose it so as to come to restraint in the future. But should you know, upon reflection, that a deed of body, speech, or thought that you come to want to do does not conduce to the harm of self or to the harm of others or to the harm of both and that it is right, productive of good, good in result, then, *Rāhula*, a deed such as this is to be done by you. As a result you may go along in joy and delight training yourself day and night in states that are right.

(The Maha Bodhi Vol. 59, No. 4-5)

http://www.dhammadownload.com

PLEASURE AND PAIN

QUESTION : In this world, life is not all *Dukkha*, but a complex of *Sukha* and *Dukkha* (pleasure and pain). This means when we speak of *Dukkha* it is wrong to think that the world is all *Dukkha* all Suffering. Our life is a complex of *Sukha* and *Dukkha*. If it is all *Dukkha* life will become unbearable so much so that it will not be worth living at all. Being too pessimistic, the only course to follow is to commit suicide from the time of realisation of the entire *Dukkha*. The one Professor Mr. Roy went on to say that he fully concurred with the views of an idealist who holds "Life has no meaning without sense enjoyments just as a tree that originates from earth as its base must consume the same earth as fertilizer, so also man sprung up from five *khandhas* must enjoy the five sense-pleasures derive therefrom.

ANSWER : To explain this point, we realize that the questioner expects answer based on common sense, logic, contemplative reasoning and personal experience in our daily life rather than scriptural authorities which he cannot understand.

It is ture that life is a pendulum between the smiles and the tears as Lord Byron puts it. Undoubtedly, life is a complex of suffering and happiness but the amount of labour employed to gain happiness or pleasure is wholly incommensurate with what may be actually gained. That pleasure is itself transient on account of its fleeting sensations. It cannot be denied that as soon as the contact between the senses and the objects is stopped, the feeling or sensation ceases spontaneously. For more pleasurable sensation one has to repeat

http://www.dhammadownload.com

the contact again and again like an electric generator producing light.

Man is daily in hard toil with the hope of living a luxurious and comfortable life. To him, a decent house may cost him a life's saving, the electronic goods may cost him more than a month's salary and a good shirt will cost him at least a day's wage leaving aside other expenses for the maintenance of his household. Thus a man living from hand to mouth will be better than a hireling who is deprived of all hopes for the bright future. All these refer to physical suffering to which a man is liable to encounter. Next we will consider the mental suffering which is more intense and frightful than the previous one.

The mental suffering may be classified under different categories namely associating with a person who is not loved, staying away from a person who is loved, not getting what is wanted, birth, old age, sickness and death followed by grief, despair, sorrow and lamentation. Buddhism points out that none can escape from these sufferings which are sorely due to the law of impernmanence. Thus it seems clear even to an ordinary person that the *Dukkha* is predominant for all sentient beings who are undergoing rebirths in endless rounds like a vortex of whirling.

According to Buddhism the inequalities that exist in the world are due to some extent, to heredity and environment and, to a greater extent, to a cause or causes *(kamma)* which are not only present but proximate or remote past. Man himself is reponsible for his own happiness and misery. He creates

http://www.dhammadownload.com

his own heaven and hell. He is master of his own destiny, child of his past and parent of his future.

U BA THAW

ONE TRUTH OR FOUR TRUTHS

QUESTIONS : In the world phenomena, there must be only One Truth and not Four Noble Truths.

ANSWER : The world owes immense gratitude to Lord Buddha for making a full disclosure of the Four Noble Truths discovered by Him out of his personal experience, The **enumeration** is, as you all know short and simple.

in the world phenomena, Truth is one and Untruth is another. The word Truth is an abstract noun which comes from the word True an adjective those opposite is false. So the word falsehood or untruth runs counter to the truth therefore there can be only one truth instead of Four Truhs just as there can be only one Untruth or Falsehood. As it stands, the position is if the thing is true it cannot be false, and similarly if the thing is false it cannot be true with no other alternattive.

Oṇ this question, the *Pāli word Sacca* cannot be taken as an abstract noun like truth which is an English translation. Whatever it may be, whether an abstract noun or common noun, it must be considered under two aspects namely class distinction and numerical application.

This word *Sacca* or truth is a class by itself but its numerical value is unlimited. For instance, take the case of a man, who is a class by himself as distinct from animal.

http://www.dhammadownload.com

How can we say that there must be only one man in the world. Similarly there is fire as distinct from water as they are classes by themselves but we cannot say there must be only one fire in the world as its number is unlimited.

In the same way, the word Truth, though it is a class by itself as one unit, its number is unlimited. The word True is an adjective which can qualify any number such as true words, true deeds, true thoughts, true reasons, etc. Therefore it is perfectly right to say that there are Truths more than One. Furthermore, can it be wrong to say "there is another truth" that men are mortal, and to err is human. There is also another truth that all things are impermanent.

U BA THAW

You, to whom the truths I have perceived have been made known by me, make them truly your own, practise them, meditate upon them, spread them abroad: in order that the pure religion may last long and be perpetuated for the good and the gain and the well-being of gods and men.

Mahāvagga, Vinaya Piṭaka

http://www.dhammadownload.com

The Nine Inherent Dignities of BUDDHA

Whenever we pay respects to the Buddha and contemplate His Noble Dignities in our minds we fixe on these exalted qualities : –

Itipiso Bhagavā : By this such Blessed One is : –

1. ***Arahaṁ*** : **Chaste** and virtuous Personage who is attributed with the highest adoration.
2. ***Sammā Sambuddho*** : **Transcendental** One who discerns the Four Noble Truths by Himself alone.
3. ***Vijjā Carana Sampanno*** : Enlightened One with insight and up-right conduct beyond compare.
4. ***Sugato*** : Blessed One who has gone along to the Noble Path and preaches all for the Absolute Peace.
5. ***Loka Vidū*** : Perfect One with intuitive and versatile knowledge that perceives all natures of universe in all aspects.
6. ***Anuttaro Purisa Dhamma Sārathi*** : The Noble Guide with sublime wisdom that nurtures all beings to be tamed.
7. ***Satthā Dea Manussānaṁ*** : Worthy One who deserves with the full reverences by all gods and human beings.
8. ***Buddho*** : Able One who realises the Ultimate Truths and also expounds them to all through His life.
9. ***Bhagavā*** : Supreme Lord who is endowed with the inherent dignities who is more respectful than others.

SAR MAUNG TOH

http://www.dhammadownload.com

The Six Inherent Qualities of the *Dhamma*

Bhagavatā Dhammo = The Dhamma taught by the Exalted One is : –

1. *Svakkhāto* = well-proclaimed
2. *Sandiṭṭhiko* = to be self realized
3. *Akāliko* = immediately effective
4. *Ehipassiko* = inviting all to come and see
5. *Opaneyyiko* = worthy to be achieved
6. *Paccattaṁveditabbo Viññūhi* = to be comprehended by the wise each for himself

The Nine Inherent Qualities of the *Saṁgha*

Bhagavato Sāvakasaṁgho= The Order of the Exalted One's Disciples : –

1. *Suppaṭipanno* = is good of conduct
2. *Ujuppaṭipanno* = is good of upright conduct
3. *Ñāya ppaṭipanno* = is good of wise conduct
4. *Sāmīcippatippanno* = is of dutiful conduct

   Yadidaṁ cattāri purisayugāni aṭṭha *purisapuggalā esa bhagavato sāvakasaṁgho* = This Order of the Exalted One's Disciples - that is, these four pairs of persons or the eight Individuals -

5. *Āhuneyyo* = is worthy of offerings
6. *Pāhuneyyo* = is worthy of hospitability

http://www.dhammadownload.com

7. *Dakkhineyyo* = is worthy of noble gifts

8. *Añjalīkaraṇiyo* = is worthy of reverential salutaion

9. *Anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassa* = is an incomparable field of merits for the world.

BHADDANTA PANNA DIPA

The Threefold Refuge

(*Ti-saraṇa*)

The Buddha, the Dhamma, and the *Saṁgha*, are called "The Three Jewels *(ti-ratana)*. These "Three Jewels" form also "The Threefold Refuge" *(ti-saraṇa)* of the Buddhist, by which he professes his acceptance of them as the guides of his life and thought.

Ti-saraṇa means that which gives delight, pleasure, that which pleases. So we take them as our guides and refuges against ignorance, greed, hatred and ill-will.

Buddha is a peerless teacher of men and gods also attains the Wisdom and Compassion for man's weakness, Sorrow and Suffering. He embodies the universal and timeless ideal of man Perfected. He guides us to the path of deliverance. Having in mind an awareness of His own ceaseless effort, we go to the Buddha for refuge.

Dhamma teaches us dealing with the fundamental facts of life and with liberation attainable through man's own effort towards purification and insight. In following the Dhamma there are three stages : study, practice and realization.

The Dhamma-studying one sees the truth.

http://www.dhammadownload.com

Only by realization of *Nāma* and *Rūpa* that all things will come into being and disintegrate within a second. In practising of the Dhamma in daily life we become peaceful and tranquil. So we go to the Dhamma for refuge.

The *Saṁgha* is the living stream through, which the Dhamma flows to us. The *Saṁgha* is the point at which the Buddha-Dhamma makes direct contact with humanity.

Not only has the *Saṁgha* preserved the Dhamma, but they also have the unique Spirit of the Noble-Teaching.

The task for Buddhists is to spread the pure Buddha-Dhamma which is preached by the *Saṁgha* who devote their whole lives to study practice and spreading of the pure Dhamma-which is excellent in our *Samsāra* - so we go to the *Saṁgha* for refuge.

The Five Precepts

(Pañsa Sīla)

After the formula of the Threefold Refuge follows usually the acceptance of the Five Moral Precepts *(Pañsa Sīla)*. Their observance is th minimum standard needed to form the basis of decent life and of further progress towards Deliverance.

For this purpose you should choose a secluded spot and assuming a sitting on a lowly seat and imagining either the Buddha or a member of the holy order as occupying a higher seat in front, bow with clasped hands three times.

Adoration : You should then utter audibly or inaudibly three times, thus : –

http://www.dhammadownload.com

Buddhaṁ Pūjemi	: I adore the Buddha
Dhammaṁ Pūjemi	: I dore the Dhamma
Saṁgham Pūjemi	: I adore the *Saṁgha*

Prayer : May I attain the divine wisdom, *Magga Ñāna* (Knowledge of the Holy Path), *Phala Ñana* (Awareness on the Holy Path) and *Nibbāna.*

(Three times)

Ahaṁ	- 1
Bhante	- Oh lord !
Ti-saraṇena Saha	- together with the three refuges
Pañca Sīlaṁ	- five-fold Precepts
Dhammaṁ Yācāmi	- I crave for the law
Anuggahaṁ katvā	- as a merciful act
Sīlaṁ detha	- please give the Sila
Me	- to me,
Bhante	- Oh Lord !

(At the second and third repetition the words *"Dutiyampi"* (second) and "Tatiyampi" (third) are added before the start.)

Namo	- Bowing to,
Tassa	- that
Bhagavato	- He who had attained Supreme powers
Arahato	- He who had uprooted all *Kilesās* (evil-thought) by root and branch

http://www.dhammadownload.com

Sammā Sam-	-	He who had discovered the
buddhassa	-	Noble Truths by His *SayambhuÑāna,* (Enlightenment) (three times)
Buddhaṁ Saranaṁ Gacchāmi	:	I take refuge in the Buddha
Dhammaṁ Saraṇaṁ Gacchāmi	:	I take refuge in the Dhamma
Saṁghaṁ Saraṇaṁ Gacchāmi	:	I take refuge in the Saṁgha

(At the second and third repetition the words *"Dutiyampi"* and *"Tatiyampi"* are added before each sentence.)

1.	*Pāṇātipātā*	:	killing living beings
	Veramani	:	in the avoidance of
	Sikkhāpadaṁ	:	the rule of conduct
	Samādiyami	:	I shall be vigilant

I observe the precept to abstain from attempting and killing living begins.

2. *Adinnādānā* : stealing, taking thing not given

(Veramani Sikkhāpadaṁ Samādiyāmi)

I observe the precept to abstain from stealing, and trying to get one's wealth.

3. *Kāmesu micchācārā* : sexual misconduct

(Veramani Sikkhāpadaṁ Samādiyāmi)

http://www.dhammadownload.com

I observe the precept to abstain from sexual misconduct and unlawful sexual indulgence in other's wife or husband.

4. *Musãvãdã* : false speeh, telling a lie

(Veramani Sikkhãpadaṁ Samãdiyãmi)

I observe the precept to abstain from telling a lie and speaking a **filthy** language to hurt the feeling of another.

5. *Surãmeraya Majja ppamãdaṭṭhãnã* : intoxicating drinks and drugs abusing

(Veramani Sikkhãpadaṁ Samãdiyãmi)

I observe the precept to abstain from intoxication and drugs abusing.

The Eightfold Procepts
(Uposatha Aṭṭhaṅga Sīla)

It consists of eight elements (above five precepts add the additional three precepts) fulfilling the requisite, *Sīla* which is generally observe by the *yogīs* and other alike, on Sabbath day. These *Sīlas* are known as The Eight-fold Precepts.

One should observe them before entering on his practice of *Bhãvanã* or *vipassanã* meditaion.

Abrahmacariyã : indulge in sexual pleasures

(Veramani Sikkhãpadaṁ Samãdiyãmi)

I observe the precept to abstain for indulging in sexual pleasures as well as one's owned wife or husband.

(This precept will be observed instead of *Kamesu micchãcãrã* No. 3 of The Five Precepts).

http://www.dhammadownload.com

6. *Vikāla Bojanā* : partaking diet after twelve-noon

(Veramani Sikkhāpadaṁ Samādiyāmi)

I observe the precept to abstain from partaking diet after twelve-noon to the dawn.

7. *nacca, gīta, vādita, visūka, dassana* (dancing, singing, playing music, enjoying music and dancing of other's)

Mālagandha, Vilepana darana, maṇḍana, vibhūsanaṭṭhānā (beautifying oneself using luxuries and cosmetics)

(Veramani Sikkhāpadaṁ Samādiyāmi)

I observe the precept to abstain from enjoying music, dancing and beautifying by the use of cosmetics and luxuries.

8. *Uccāsayana-mahāsayanā*

(Using high and soft seats and beds)

Veramani Sikkhāpadaṁ Samādiyāmi

I observe the precept to abstain from using high and soft beds.

Then the Preceptor admonishes the novice to observe the precepts diligently and mindfully; and the novice **pledges** himself saying.

Āma-bhante : Thus it shall be.

http://www.dhammadownload.com

Five Unique Benefactors
(Ananto Ananta Ngàr Par)

1. *Buddha Guṇo Ananto* : Gratitudes and dignities of Buddha are infinity.
2. *Dhamma Guṇo Ananto* : Gratitudes and dignities of doctrines are countless.
3. *Saṁgha Guṇo Ananto* : Gratitudes and dignities of monks have no limit.
4. *Mãtã Pitu Guṇo Ananto* : Gratitudes and dignities of parents are beyond compare.
5. *Ācariya Guṇo Ananto* : Gratitudes and dignities of teachers are limitless.

How To Fulfil Sīla

Doing meritorious deeds such as cleaning a pagoda or watering the holy Bo-tree, or serving one's teachers or parents, or even attending to the needs of your family ... all these will go into the credit side of your fulfillment of *Sĩla*. While doing these things one can still meditate. If you neglect any of these duties, can you say for certain that you have fulfilled *Sĩla*? If Sĩal is thus unfulfilled, can you acquire the happiness you look for? If there is no happiness, no peace, you cannot get *Samãhdi*. Without *Sãmadhi;* you cannot acquire *Paññã* (Wisdom).

WEBU SAYADAW

http://www.dhammadownload.com

DO IT NOW

"Now is all we have - we cannot control all time-Past, Present and Future - Man is limited to living a single day at a time. Life is like an endless, moving belt coming out of a slit in a great wall marked, "FUTURE", moving into an open space marked "PRESENT", and disappearing through a slit in another great wall marked "PAST". Try as we may, we cannot penetrate the wall marked "PAST" when out days have become yesterdays.

It is the same with that other great wall marked "FUTURE" full of tomorrows we may have. We can think about tomorrows, especially "GODS" Great Tomorrows. We can plan and train so that we might use them better when they arrive, but we cannot reach a single one until it appears through the great wall and becomes "Today".

We cannot touch either our yesterdays or our Tomorrows. But our big, job, our glorious opportunity, is to live Today. It is true that "he who neglects the present moment throws away all he has". We have the key to the door Today. Within are happiness, success and sweet fellowship. Today is the word written over the gates of heaven. Today well spent, will turn into eternity.

Buddha teaches us to number our days and wanted everyday to count. We must keep ourselves away from stain of sin just for Today. If we expect to live anytime richly, fruitfully, successfully, we shall have to Do It Now.

Do you think that Death will came today?

Everybody will probably answer;

http://www.dhammadownload.com

"No, I don't think so and it will be impossible that Death come in an hour".

All are to.be surprised at the suddenness of the coming of Death. The **solemn** fact is to be kept that the day of the Death will come suddenly, unexpectedly. Let no one feel that he is secure from the danger of being surprised. The great event is near at hand.

So it is time for us to work and learn how to live the Buddhist way successfully. Buddhism is not something else to carry, it carries you. It is not an extra weight to make your journey through life difficult and disagreeable but extra power to life, to bring you to your destination successfully.

Life, like the sea, has its waves of trials, but the Buddha-Dhamma winds are strong enough to bring us through each wave successfully.

If you desire a full life, satisfying with no worries, no fears foi yourself on your destiny, and even more wonderful after-life, one without end in the world to come, then follow the Noble Path of Buddha, and Do It Now.

Remember the three fierce, unyielding enemies namely, Greed *(lobha)*, Anger *(Dosa)*, and Delusion *(Moha)*, which wage war on us. It is just like an angry devil let loose in this world,, who is waging total war using every means at his command, and fighting persistently every man who visits his **sophistries.**

Ease and Self-Indulgence prevent us from ever closing the door to **Temptation**. The danger is not the working hours when our energies are fully occupied, but it is the leisure-time activity or off-duty hours that most often gets us into

http://www.dhammadownload.com

trouble. If we permit "Ease and Self-Indulgence" to region, we remove from the mind its defence against the most deadly Temptation. Surely as a Buddhist, one must never permit such a condition to obtain.

The heart cry of man is for peace and happiness and assurance now, not in some far-off day. I believe that this exactly what the Buddha had in mind as the highest **boon** for the people, and what Buddhism offers days. The Buddha teaches us the only way to real life. Not only a service and living for others the only way to meet the **obligations** of citizenship in the world, but it is the only way to really live here and now.

"For never any where at any time did hatred cease by hatred. Always T' is by love that hatred cease - only love"

"Cease to de evil, learn to do good, purify your hearts."

"The gift of Truth **excels** all other Gifts,

The sweetness of Truth excels all other sweetness,

The delight in truth excels all other delights,

The Extinction of craving is the end of pain"

Now is the time for all good men. Don't think that you are either too young or too old to do great things : -

Thomas Jefferson,	33 years, drafted the Declaration of Independence.
Benjaman Franklin,	26 years, wrote poor Richards Almanac.
Charles Dickens,	24 years, began his pickwick papers and 25 years, Oliver Twist.

http://www.dhammadownload.com

Issac Newton,	24 years, formulated The Law of Gravity.
Inmanuel Kant,	74 years, wrote his finest philosophical works.
Goethe,	80 years, completed "Faust."
Tennyson,	80 years, wrote "Crossing the Bar."
Michel Angelo,	87 years, completed his greatest work.
Titian,	98 years, painted the historic picture, "Battle of Lepanto"

May I say that it is the Buddha Dhamma which should be studied by one and all for a new insight into the realities of human nature. In Buddhism we have the cure for all mental-ills that affect Mankind. It is the evil forces of Mind (Past and Present) that are responsible for the present state of affairs all over the world.

Now-a-days, there is dissatisfaction almost everywhere.

Dissatisfaction creates ill-feeling.

Ill-feeling creates Hatred.

Hatred creates **Enmity**.

Enmity creates war.

War creates Enemies.

Enemies creates War.

War creates Enemies and so on in a **vicious** circle.

Why? certainly, because there is lack of proper control over mind.

http://www.dhammadownload.com

What is man? Man is after all mental forces personified.

What is matter? Matter is nothing but mental forces materialised, a result of the reaction of moral (Positive) and immoral (Negative) forces.

The Buddha said "The world is mind made" *(Cittena Niyate loko)*

Mind, therefore, predominates everything. Let us then study Mind and its peculiar characteristics and solve the problem that is now facing the world. And Do It To-day-Now and Here.

Condensed from **"Do It Today" by U BA OHN**

The Light of Buddha Vol., IX No.2

A SERMON

Monks, you would like to possess something that was permanent, stable, eternal, not liable to change, that would stand fast like unto the eternal. But can you see any such possession?

Neither do I.

You would like to have a grip of the notion of self, such that there would not arise grief, sorrow, suffering, lamentation, and despair. But can you see any such grip?

Neither do I.

You would like a foundation for views such that there would not arise grief, sorrow, suffering, lamentation, and despair. But can you see such foundation?

Neither do I.

http://www.dhammadownload.com

Monks, if there were a self, would there be something of the nature of a self in me? And it there be something of the nature of a self, would there be a self in me? But if both self and anything of the nature of a self, even when actually present, are incomprehensible, is not this basic for view mere absolute folly. This one the world, this one of the self whom I shall afterwards, become - permanent, stable, eternal, not liable to change, that would stand fast like unto the eternal?

Then, if material shape is impermanent, and if that which is impermanent suffering, you cannot regard that which is impermanent, suffering and liable to change as : this is mine, I am this, this is my self. It is the same with feeling, perception, the construction, consciousness. From this it results that all consciousness, whether past, future, or present, subjective or objective, gross or subtle, mean or excellent near or far, must all be seen as : This is not mine, I am not this, this is not my self.

So seeing all these things, the instructed disciple of the *Ariyans* disregards material shapes, and the rest; by disregarding he is passionless; through passionlessness he is freed: in freedom, the knowledge comes to be: I am freed, and he has foreknowledge: Destroyed is birth, lived is the life of purity, done is what was to be done, there is no more of being such or such.

(The Maha Bodhi Volume 58 No. 4-5)

http://www.dhammadownload.com

TRUTH PURITY

"Abstaining from fish or flesh, nakedness, shaving of the head, matted hair, covering with ashes, wearing rough deer skins, attending the sacrificial fire, nor all the various **penances** in the world performed for immortality, neither incantations, oblations, sacrifices nor seasonal observance, purifies a person who has not overcome his doubt."

"He who lives with his senses guarded and conquered, and is established in the law, delights in uprightness and gentleness, who has gone beyond attachment and has overcome all sorrows; that wise man does not cling to what is seen and heard."

Sutta-Nipāta

LOVE AND PEACE TO THE WORLD
A DISCOURSE
BY
Venerable Mohnyin Sayadaw

To you all, good people who want peace for your country and for the whole world, this sermon in brief is given :

Love begets love and hatred begets hatred. There is no fire more intense and consuming than the fire of hatred born of unrestrained passion, and there is no thirst more difficult to satisfy than the greed born of attachment. You, O wise people, have often seen that love alone brings enduring peace and not **brute** force.

http://www.dhammadownload.com

Conquest by force never brings true peace to the conqueror because the conquered, whose **smitten** pride smarting form the wounds of defeat, will try to take revenge sooner or later.

Peace can be achieved only when selfishness is restrained. Selfishness is a terrible hindrance to the attainment of peace and happiness for it breeds conceit, vanity, pride, lust, greed, thirst for power and supremacy, anger, hatred and passion bringing in its train an endless chain of evils culminating in grief and disaster.

You have all seen that wars were fought with the utmost cruelty and barbarity in complete disregard of humanity, love, and compassion for living beings. Destruction and desolation spread and untold miseries followed in the wake of recent wars. Such terrible weapons as the atomic bombs were used and every possible advantage was taken to commit wholesale slaughter and bloodshed. Peace however was not to be obtained at the end of these wars in which both the victors and the vanquished were losers in many respects.

The Buddha who **points** the way to eternal peace has said :

"Victory breeds more enmity and hatred. Defeat brings humiliation, frustration and all kinds of disharmony. If the cause of strife is removed there will be no more strife and enmity and thus peace of mind and body will be secured."

You should therefore strive to win peace by pouring out upon the trouble-ridden world an all-pervading love; love which is intense, far-reaching and beyond measure. All persons,

http://www.dhammadownload.com

male and female residing either in hamlets or parishes, towns or cities, or in small countries or big countries should not entertain any feelings of hostility towards one another but should have kind thoughts both day and night for all beings wherever they may be. You should have boundless love for all creatures for it can bring about the well-being of all creatures.

Whoever is disposed to undertake this mission of radiating love-vibrations should have such attributes as Uprightness, Conscientiousness, **Amenability** to reason and discipline, Gentleness and Humility.

Having thus secured these attributes you should practise the virtue of LOVE by deed, word and thought.

(1) By deed - Promote another's happiness by giving personal assistance and by relieving distress and miseries or by giving alms, etc.

(2) By word - Speak gently and sweetly. Your words should be for the good and well - being of all creatures. By your words try to relieve distress and misery of all creatures.

(3) By thought - Focus your thoughts on the individuals or groups of persons or on all those living in hamlets or parishes or small countries or big countries, focus your thought on any one to whom you wish to extend your love and kindness, visualize them and then transmit kind thought - waves to them.

A certain period of the day should be set apart for this purpose and you should decide as to the number of times this love radiation should be done in a day. This can also be done by telling beads.

http://www.dhammadownload.com

If you are doing this for an individual, do thus:- Visualize the person and say thus, "May you be happy and peaceful. May you be free from trouble." Visualize the persons of both sexes and then repeat thus: "May you all be happy and peaceful. May you all be free from trouble." Repeat this many times.

If you are doing this for persons living in villages, towns, cities and countries, do thus : -

Think of the place or places to which you desire to send your kind thoughts and then visualize the persons of both sexes living in the place. Focus your thoughts on the persons and repeat : -

"May you all be happy and peaceful. May you be free from all troubles. May you all love one another and always entertain kind thoughts towards one another." Repeat this many times.

Practice this virtue of love with strong will and concentrated attention.

The main requirement in this process of effectively radiating love-vibrations is to try and secure a mental picture of the objective as if it were actually seen by your eyes and then to transmit the love thoughts when this necessary mental attitude is obtained.

Our doctrines say that love disarms the enemy or neutralises the weapons used against the transmitter of love. A hunter after game, it is said, hurled a spear at a cow which are feeding er calf whom she dearly loved. Such was the intensity

http://www.dhammadownload.com

of a mother's love at the particular moment of feeding her offspring that the edge of the weapon curled up causing no injury to her who had this tremendous force called Love.

Blessings To All Beings !

✦✦✦✦✦

Not only by mere morality nor again by much learning, nor even by gaining concentration, nor by lonely lodging, (thinking)" I enjoy the bliss of renunciation not resorted to by the worlding", (not with these) should you, O *Bhikkhu*, rest content without reaching the extinction of the corruptions.

DHAMMAPDA 271, 272

COMPILER'S CONCLUSION

All Buddha-Dhamma are embodied in the voluminous *Tipiṭaka*, the Three•Baskets of Knowledge. The essence of *Tipiṭaka* is the 37 factors of *Bodhipakkhiya Dhamma* (the Requisites of Enlightenment). The essence of *Bodhipakkhiya* is the Noble Eight-Fold Path based on the Four Noble Truths. The Noble Eight-Fold Path is understood as the three *Sikkhas* (Threefold Practices) which are *Sīla* (Morality), *Samādhi* (Concentration) and *Paññā* (Wisdom). The three *Sikkhas* mean *Eko Dhammo* or the one and the only Dhamma.

You can live with Buddha Dhamma in your daily routine and also practise the Buddhistic methods by following the basic points from this book : -

http://www.dhammadownload.com

To get the embracingly viewing of the Dhamma for long, it you cannot stay and practise in the meditation centres, you ought to try twice daily at least about one hour each- once in the morning and again before going to bed-like the following manner : -

Firstly, you should adore Buddha, Dhamma and *Saṁgha* and also the Five Benefactors by reciting or reverently bearing in mind the inherent dignities thereof and bow with clasped hands three times. By means of sitting in religious posture, you surely believe in and utter audibly or inaudibly, acceptance of the Five Precepts *(Pãnsa Sīla)*, vowing to obey these precepts by Three *Kams* (Physical, Verbal and Mental actions).

Then you should breathe steadily without wandering thoughts to calm down the mind for a moment. After that, you must recall or forecast and analyse your behaviours during the whole day which may be in accord or otherwise with the moral precepts.

And you acquire understanding perfectly that all are subject to the three characteristics (the sign of life), *anicca, dukkha,* and *anatta* and persevere to attain the atmosphere of the Right Concentration *(Sammã Sãmãdhi).*

By the exercise of insight *(Vipassana)* that resolves into the Four *Satipaṭṭhãnas* which will be firmly established one by one, lastly you should keep note of air in and out as you breathe at the tip of nostril or the rise and fall of the abdomen. In this way you are ready to continue to practise the *vipassanã* meditation.

http://www.dhammadownload.com

Everyday, in the routine way, we many also strive for gaining the awareness of the Noble Eight-Fold Path - especially Right thought - speech - action - livelihood and effort. Everytime our behaviours which can be based on the moral precepts *(Sīla)*, abstaining from *lobha* (greed), *dosa* (anger) and *moha* (ignorance), should obey the virtues of loving kindness *(metta)* and volition *(cetanā)* in connection with all social afair every day.

Such living styles as such will bring peace and happiness and also render you easy to face all sufferings.

I hope that you may surely to ready to make a search for these living ways and knowledges from this book.

So, I compile the words of Buddha as a gist from the works by the *Sayadaw Gyis* and other honorable authors for all to understandard the essence of Buddha Teaching and to practice the Dhamma in the genuine Buddhistic way in a short time.

Some articles without referring the names of book and authors are collected and combined from the bibliography in appendix. I take, therefore, responsibility for the errors and incompleteness in this book if any.

May all be able to live happily in the Buddhistic ways.

SAR MAUNG TOH

http://www.dhammadownload.com

Languages in the Buddhism

The original Buddhist scriptures, called *Tipiṭaka,* were written in *Pāḷi* language (one of the usage in ancient India). The Buddhism is an oriental religion which was quite unknown to Europe. The words of the Buddha have been translated into many Asian Languages and also European languages, especially English translations attempt to get the truth. The English language in the world of ideas is so impregnated with the Christian view of life that it has no equivalent ideas to the Buddhist ones.

Key To Pronunciation of PĀḶI

The Vowels

a - as "a" in art, as "u" in shut.

ã - as "a" in are and father, not as in way and take

c - as "c" in cue, not as in car.

e - as "ay" in stake and may (long), not as "e" in merry. Short as "e" in met.

Ñ - as "ñ" in the Spanish Word Señior.

o - as "aw" in awe and hope (long)

th - as "t" in art and not as "th" in then or thin.

u - as "oo" in foot and put, not as "u" in but, or mule.

ū - as "ū" in boot and lunatic having no accent, and not as "ū" in cue or due.

ī - as "ee" in meet and pin (short)

ī - as "e" in he or she (long) and machine, not as in fine.

http://www.dhammadownload.com

c - as "ch" in chair, not as K, S, and "c" in city and center.

g - as in get, not as in general.

bh - as in cab-horse

ch - as in "chh" in ranch-house

dh - as in handhole

gh - as in bag-handle

jh - as "dgh" in sledge-hammer

j - as in joy

m - The so-called "nasalizer" is usually pronounced as "ng" in sung, sing.

s - as in this; not as in these

ñ - as "ny" in canyon or as "gn" in Mignon

ph - as in haphazard; not as in photograph

th - as in hot-house, not as in thin and than.

Y - as in Yes.

t, th, d, dh are lingual sounds; in pronouncing, the tongue is to be pressed against the palate.

Double consonants : each of them is to be pronounced; e.g. "bb" as in Scrub-board", "tt" as in cat-tail.

http://www.dhammadownload.com

BIBLIOGRAPHY

1.	The Manuals of Buddhism by Ledi Sayadaw	Published by Department of religious affairs	1981
2.	Essential Themes of Buddhist lectures by Ashin Thittila	"	1992
3.	Then Five *Nikāyas* Discourses of Buddha An Anthology Book-One	"	1978
4.	Eleven Holy Discourses of Protection by Soa Htun Hmat Win (M.A,A.M;S.R.F.Harvard)	"	1981
5.	The Essence of Buddha Dhamma by Webu Sayadaw	"	1977
6.	A Dictionary of Buddhist Terms	"	1996
7.	Diṭṭha Vipassana Congitive Insight-Exercises by Mohnyin Sayadaw	Rangoon Gagettle Ltd.	1955
8.	The Word of Buddha by Nyanatikoka	The word of the Buddha Publishing Committee, Colombo	1952

http://www.dhammadownload.com

9.	Fundamentals of Buddhism by Nyantiloka	Published by Buddha Sahitya Sabha, Colombo	1949
10.	Buddhism by Christmas Humphreys	A Pelican Book	1951
11.	Buddhist Scriptures by Edward Conze	The Penguin Classic	1959
12.	The Maha-Bodhi Journal April-May	Calcutta	1950
13.	Dhamma Texts by Sayagyi U Ba Khin Transtated by U Chit Tin	International Meditation Centre, Yangon	
14.	The Light of Buddha Vol : 1 No. 4, Vol : IX No. 1 Vol : IX No. 2	Burma Buddhist Society, Mandalay	1956 1964
15.	U Nu's Address on Buddhism	B.T.S	1959
16.	Buddhism and the Age of Science by U Chan Htoon	Buddhist Publication Society, Ceylon	1961
17.	The Teaching of Lord Buddha by M. Zeya	Kuthalawaddy Press	1957
18.	Shwedagon by U Aung Than	B.T.S	1957
19.	The Light of the Dhamma Vol : No. 3	The Union of Burma Buddha Sasana Council	1953

http://www.dhammadownload.com

20. A Guide to Buddhist Morals for youth by Bhaddanta Panna Dipa — World Buddhist Meditation Institute, Yangon

21. Dhamma the noble doctrine of the Buddha by Bhadanta Panna Dipa — "

22. ဗုဒ္ဓဂီတကာ (ပ-ဒု) ဦးသီလစာရ — သာသနာရေးဦးစီးဌာန ၁၉၅၃

Glossary

A

abandning	forsake, give up, free from restraint. စွန့်လွှတ်သည်။ မကောင်းမှု၌ စွဲနေသည်။ အရှက်အကြောက်ကင်းခြင်း။
abeyance	suspension, temporary inactivity. မပြီးမပြတ်ဖြစ်နေခြင်း၊ ဆိုင်းတားခြင်း။
Abhidhamma	The "beyond-dhamma" *Piṭaka* of the Paḷi Canon. It is highly philosophical and contains an entries system of mind-training.
abiding	permanent, enduring. အစဉ်ရှိနေသော၊ မပြီးဆုံးနိုင်သော၊
absorption	engrossment of mind လုံးဝအာရုံပြုထားခြင်း။
abstinence (abstain)	refrain, self denial ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ကျင့်ကြံခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

abundant	plentiful, wealthy ပေါများသော။
abyss	infernal region, a very deep place. အသူရာ။
accretion	increase in size ကြီးထွားခြင်း။
accruing	come as normal profit or by natural right တိုးပွားဖြစ်ထွန်းခြင်း။
acquiescence	willing agreement လိုက်လျောသဘောတူညီခြင်း
adhamma	unjust, unrighteous အဓမ္မ
adherence	perseverance အားထုတ်မှု၊ သံယောဇဉ်။
adherent	supporter နောက်လိုက်။
admonish	remind သတိပေးဆုံးမသည်။
admonition	exhortation ဩဝါဒ
adore	love devotedly ကြည်ညိုလေးစားသော။
adultery	intercourse with one who is married to someone else ကြာခိုခြင်း
agrarian	of agricultural land လယ်မြေနှင့်ဆိုင်သော
allay	calm, diminish ယုတ်လျော့စေသည်၊ ပြေပျောက်စေသည်။
altruism	unselfishness, habitually
(altruistic)	unselfish အများအကျိုးဆောင်ခြင်း၊ စေတနာ။
amenability	responsive ဆုံးမလွယ်ခြင်း။
amity	friendly relationship ချစ်ကြည်မှု၊ အဆင်ပြေခြင်း။
amulet	a charm to protect one against misfortune အဆောင်၊ လက်ဖွဲ့။
anapana	breath, inspiration and expiration,

http://www.dhammadownload.com

annihilation	utter destruction of soul and body ပယ်ဖျက်ခြင်း။
antecedence	occurring before ရှေးကအဖြစ်အပျက်။
anticipate	look forward to ကြိုတင်သိမြင်သည်။
apotropaic	with the power to ward off bad luck အန္တရာယ်ကင်းစေသော။
apprehension	fear of the future, anxiety စိုးရိမ်စိတ်စောခြင်း။
arahat *(arahant)*	The personal ideal of *Theravada* Buddhism. One who reached the end of the Noble Four Paths and attained Nibbāna. The highest kind of Saint who is exempt from the further rebirth. အရဟတ်။
ariyan	One who has trod the right Path and garnered its fruit, sanctified, holy, saintly, noble person. အရိယာ။
ascetic	practising severe self-denial in bodily pleasures ခြိုးခြံစွာကျင့်ခြင်း။
aspiration	lofty hope, ambition အာရုံစူးစိုက်ခြင်း။ မျှော်မှန်းခြင်း။
assevation	emphatic affirmation, oath ခိုင်မာစွာ ကြေငြာခြင်း။
assail	attack violently တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်း
astound	overwhelm with astonishment အကြီးအကျယ်အံ့အားသင့်စေသည်။

http://www.dhammadownload.com

attest — witness, testify
ထင်ရှားစေသည်၊ သက်သေခံသည်။

audibly — able to be heard ကြားနိုင်သော။

Aukatha — submission for grant of exculpation prefacing a prayer ဩကာသ။

auspices (auspicious) — good omen, predicting success
ကောင်းသောနိမိတ်၊ မင်္ဂလာရှိသော။

avert — turn away, prevent from happening
လွှဲဖယ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း။

awakened — became aware သိမြင်လာသည်။

B

bhante — sir, venerable sir (formal address to *Bhikkhu*)

Bodhi — Wisdom, Enlightenment, Awakening, Its human faculty is Buddhist intuition.

Bodhisatta — Buddha-to-be,.The ideal of the Mahāyāna, One whose life is dedicate to the service of mankind. A person who wishes to win full enlightenment.

benefaction — good deed. ကောင်းမှု။

benevolence — love of humanity ကြင်နာတရား၊ ဒါနပြုခြင်း။

bespatter — abuse အပနာပပြောသည်။

Bhagavā — Blessed One, Exalted One ဘုန်းတော်ကြီးမြတ်သူ။

bond — link interface strength သံယောဇဉ်+ အချုပ်အခြယ်။

http://www.dhammadownload.com

bondsman	slave, one who stands surety. ကျေးကျွန်၊
boon	blessing ဆုလာဘ်၊ မင်္ဂလာ၊
Brahma	the supreme being, one in whom craving is extinguished ဗြဟ္မာ၊ မြင့်မြတ်သူ၊
Brahmin	in Buddhism, synonym for *arahant*. One who has attained the Summum Bonum of religious aspiration - *Nibbāna*. The Buddha did not admit caste distinctions by virtue of birth, but in the basis of spiritual attainment.
Brethren	brother (ချစ်သား) ညီအစ်ကို၊

C

calamity	sudden misfortune အပျက်အစီး၊ ဘေးဆိုး။
calumny	false accusation သွားပွတ်လေလွင့်စကား။
cease	complete to an end, discontinue,
(cessation)	stop ပြီးဆုံးသည်။ ရပ်စဲခြင်း။
cetasika	psychic-factor, those ideas which are accompaniment of knowing စေတသိက်။
celibacy	of a person under a vow ဗြဟ္မာစရိယအကျင့်။
chant	recite verse သီကျူးသည်၊ မန္တာန်ရွတ်သည်။
chastity	purity and refinement ကိုယ်စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း၊ မေထုန်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
citta (cittam)	mind, thought, consciousness. စိတ်
cittana niyate loko	Mind. leads everything. စိတ်သည်အရာရာကို ဦးဆောင်၏။
cite	refer to အထောက်အထားပြဆင့်ခေါ်သည်။

climes	region ရေမြေဒေသ။
cling	stick fast, keep near တွယ်ကပ်သည်၊ စွဲလန်းသည်။
cogitation	deed thought လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားခြင်း။
cohesion	holding together, unity ညီညွတ်ခြင်း။
combustion	bursting into flame မီးလောင်ပျက်စီးခြင်း။
compassionate	feeling pity ကရုဏာထားတတ်သော။
compendium	comprehensive summary အကျဉ်းချုပ်၊ ပေါင်းချုပ်။
conceit	over-high opinion of oneself ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်း၊ မာန်မာန။
concept	an abstract or general idea အယူအဆ၊ ထင်မြင်ချက်။
concomitant	accompanying ပြိုင်တူဖြစ်၊ တွဲဖက်လျှက်ရှိသော။
concord	peaceful relationship, agreement သဘောတူခြင်း။
condition	state of being, နာမ်ခန္ဓာများ။
congenial	similar in taste, agreeable အကြိုက်တူ၊ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်သော။
connote	imply in addition to meaning အဓိပ္ပါယ် ပွားရွှေသည်။
contemplation	act of thinking deeply about လေးလေးနက်နက်အာရုံစူးစိုက်ခြင်း။
corporeal	bodily ရုပ်နှင့်ဆိုင်သော။
consecrate	ordain, make venerable, devote အထွတ်အမြတ်ပြုသည်၊ အနေကဇာတင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

consciousness	in full possession of one's senses, knowing aware သတိရှိခြင်း၊ စိတ်အာရုံ။
contiguity	state of being in contact ဆက်စပ်လျက်။
continuum	continuous series of component parts passing into one another ဆက်စပ်လျှက်ရှိခြင်း၏ အတိုင်းအတာ။
contravene	disobey, contradict ဆန့်ကျင်သည်၊ ဖောက်ဖျက်သည်။
conviction	complete certainty, deep-rooted opinion, causing to feel guilty ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း။
convulsively	distort by strong emotion သိမ့်သိမ့်တုန်လျှက်။
corruption	decay အာသဝေါတရားများ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းများ။
crave	desire, intense yearning
(craving)	ask earnestly တဏှာ၊ တောင့်တစွဲလမ်းခြင်း။
cramp	restricted in space, badly formed ဟန့်တားသည်၊ တွန့်ဆုတ်သည်။
credulous	too ready to believe ယုံလွယ်သော၊ ရိုးအသော။
crumble	fall into pieces ပြိုကွဲသည်။
cudgel	think hard, defend strongly ပြင်းပြင်းထန်ထန်စဉ်းစားသည်၊ ကာကွယ်သည်။
cultivate	refine, educate, ပွားများရာ၏၊ ဖြူစင်ရာ၏။
culprit	guilty person အပြစ်ရှိသူ။
culminate	reach highest point, great development အမြင့်ဆုံးသို့ရောက်သည်၊ ပြီးဆုံးသည်။
curb	restrain, control ထိန်းချုပ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

D

decay	grow weak, disintegrate through age. ပျက်စီးဆွေ့လျော့သည်။
deceive	mislead wilfully, delude. လိမ်လည်လှည့်ဖျားသည်၊ အမြင်မှားစေသည်။
decoy	lure for trapping မြူဆွယ်၍ဖမ်း။
deify	regard as a god နတ်ကိုးကွယ်မှု။
deign	condescend လိုက်လျောသည်။
deity	godhood. ကိုးကွယ်ခံရသူ။
delineate	describe, trace the outline of အသေးစိတ်ခြယ်မှုန်း။
deliverance	liberation, rescue ကယ်တင်ခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်း။
delude	mislead လှည့်စားသည်၊ အမြင်မှားစေသည်။
delve	carry out exhaustive research ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေ့လာပညာရှာသည်။
demise	death, transfer by will ကွယ်လွန်ခြင်း။
denominator	giver of a name အမည်ပေးသူ။
denote	mark out, indicate ညွှန်းသည်၊ အမည်ပေးသည်။
Dependent Origination	come into existence which rely on that of another variable ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ခြင်းသဘော။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်)
deportment	behaviour အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ။
desolation	cheerless, uninhabited စိတ်အားလျော့စေသည်။ ပျက်သုဉ်းစေသည်။

http://www.dhammadownload.com

diligence	steady effort, perseverance လုံ့လရှိခြင်း။
disastrous	great misfortune ပျက်ဆုံးစေသော၊ ဥပါဒ်ဖြစ်စေသော။
discern	distinguish, see clearly ပညာဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်သည်။
discourse	sermon ဟောပြောချက်။
disposition	temperament, usual frame of mind ပင်ကိုယ်စိတ်၊ စိတ်နေစိတ်ထား။
disseminate	spread abroad ဖြန့်ဖြူးသည်၊ ပြန့်နှံ့စေသည်။
Diṭṭhi	The idea of wrong view or false belief which is also co-present with *loba.* ဒိဋ္ဌိ။
divinity	a divine being, study of theology ဘာသာရေးအတတ်၊ တန်ခိုးဂုဏ်အင်္ဂါ။
doctrine	body of teaching, accepted belief ဩဝါဒ၊ အယူဝါဒ။
domain	land held in possession နယ်မြေပိုင်နက်။
don	put - on ဝတ်ဆင်သည်။

E

ecstasy	exaltation, enthusiasm in religious fervour ပီတိသောမနဿ
ego-centralism	selfishness အတ္တပဓါန၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ။
efficacy	power to produce အာနိသင်။
elaborate	highly developed, detailed or ornamented ချဲ့ထွင်သည်၊ အနုစိတ်သည်။
eliminate	get rid of ထုတ်ပယ်သည်၊ ပယ်ဖျက်သည်။

flourish	be active ရှင်သန်ကြီးထွားသည်။
elucidate	explain အဓိပ္ပါယ်ရှင်းပြသည်။
emancipation	act of setting free အချုပ်အချယ်မှ လွတ်မြောက်စေခြင်း။
endow	bestow property, talent လှူဒါန်းပေးကမ်းသည်။ အရည်အချင်း။
endure	long lasting, bear patiently ထာဝရတည်ရှိသည်။ သည်းခံနိုင်ရည်ရှိသည်။
engender	give rise to, cause မျိုးချသည်၊ ပေါက်ပွားစေသည်။
Enlightenment	state of well-knowledge သဗ္ဗညုတဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်ရောင်။
entity	being, existence, anything real in itself ဘဝရှိသော၊ သတ္တဝါ။
ensnare	catch in a trap ထောင်၍ဖမ်းသည်။
enthusiasm	intense admiration စိတ်အားထက်သန်ခြင်း။
envious (envy)	roused by another's success, feeling ill မနာလိုဖြစ်သော။
equanimity	mental tranquility သမာဓိ၊ ဣန္ဒြေရှိခြင်း။
excel	show unusual merit be superior to ပို၍ကောင်းမွန်သည်။
exempt	release from duty လွတ်ငြိမ်းခွင့်ရ။
expiation	making amends for, paying penalty of ပြစ်ဒဏ်ခံရခြင်း၊ အမှားပြုပြင်ခြင်း။
extinction	act of dying out ပျောက်ကွယ်ခြင်း။
extravagent	wasteful, excessive အလွန်အကျွံပြုသော၊ ဖြုန်းတီးသော။
extricate	free from danger အန္တရာယ်မှကင်းလွတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

F

fencer	swords man ဓါးသမား၊
firmament	The sky ကောင်းကင်ပြင်၊
fleeting	rapid, passing away လျင်မြန်ခြင်း၊ အချိန်ကုန်လွယ်ခြင်း၊
fletcher	arrow-maker မြှားသမား၊
flit	move about rapidly လှစ်ခနဲကူးပြောင်းသည်၊
forsake	give up, renounce စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
frivolous	silly, unimportant မရေမရာ၊ မဖြစ်စလောက်၊
fruit	result, reward, benefit အကျိုးကျေးဇူး၊
fruition	fulfilment, full realization, achievement of maturity အကျိုးဖြစ်ထွန်းခြင်း၊
frustration	foil, render useless ပျက်ပြားစေခြင်း၊ အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်း၊
futility	uselessness အချည်းနှီး၊

G

goal	it means "*Arahatta-phala*" (fruition of Holiness)
grasping	eager for gain, power ဥပါဒန်အလိုရမက်ကြီး၊
greed	excessive desire to obtain လောဘ၊

H

hanker	long for စွဲလမ်းတပ်မက်သည်၊
hapless	unlucky ကံဆိုးသော၊

http://www.dhammadownload.com

heedful	carefull ဂရုစိုက်သော။
hereafter	in the future, after death တမလွန်ဘဝ။
heresy	erroneous religious belief ကွဲပြားဆန့်ကျင်သောအယူ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ။
heretical	option contray to approved theory ရိုးရာယုံကြည်မှုကို ဆန့်ကျင်သော အယူမှားသော
hideous	very ugly, horrible စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်။
hood	soft garment covering head or neck ခေါင်းစွပ်။
hurl	throw forcefully လွှင့်ပစ်သည်။
hypnotize	dominated by will power and suggestion အိပ်မွေ့ချသည်၊ စိတ်ညှို့သည်။

I

idolatry	workship of image ရုပ်ထုကိုးကွယ်ခြင်း။
ignorance	unawareness, lack of knowledge အဝိဇ္ဇာ။
illumine	light up, enlighten ထွန်းလင်းတောက်ပသည်။
imbue	inspire, instil (idea) into အတွေးအခေါ်၊ ခံစားမှုဒ္ဓိစွဲမှတ်သည်။
imminent (impending)	about to happen, threatening ကျရောက်မည့်ဆဲဆဲ၊ တန်းလန်း။
impinge	come into contact ထိမိ၊ ရိုက်မိ။
impulse	sudden strong urge to action အာရုံနိုးဆွသော စိတ်။

http://www.dhammadownload.com

incommensurate	unequal, inadequate မညီမျှသော၊ မလုံလောက်သော။
inclation	magical chant or verbal formula ဂါထာ၊ မန္တာန်မန်းမှုတ်ခြင်း။
inclination	feel that one wishes to ဝါသနာ၊ စိတ်ပါခြင်း။
incomprehensiblen	uncapable of being understood နားမလည်နိုင်သော၊ ရှုပ်ထွေးသော။
inconceivable	that cannot be imagined စဉ်းစားမရနိုင်သော။
incongruity	state of being unsuitable မလိုက်ဖက်ခြင်း။
indulgence (indulge)	act of yielding to the wishes, tolerance စိတ်အလိုလိုက်ခြင်း။
inexistence	ဗိဇအတိုင်းအတည်ရှိခြင်း။
infelicity	quality of being unhappy စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း၊ သောက။
infringement	breaking the rule, disobey ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်ခြင်း။
inherent	essentially belonging to be naturally implied ပင်ကိုယ်ဗီဇအတိုင်း။
instantaneously	done in an immediate ချက်ခြင်း၊ မဆိုင်းမတွ။
interpolation	corruption a text အဓိပ္ပါယ်လွဲစေခြင်း။ မလိုသောစာပိုဒ်များပါခြင်း။
in toto	completely အပြည့်အစုံ။
intuitive	instinctive knowledge ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ဖြစ်သော၊ စိတ်တွင်းအလိုလိုသိလာသော။
involve	cause of become associated with မဆိုင်းမတွ ရှုပ်ထွေးမှုတွင်ပါဝင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

J

Jhāna	Trance, mental absorption ဈာန်။

K

kalāpas	cell, ကလာပ်စည်း။
kāma-rāga	sensuous craving, sexual desire ကာမရာဂ။
kilesa	clinging to the wordly and sexual pleasures, evil and unholy deeds ကိလေသာ။

L

laity	person not in Holy orders လူဝတ်ကြောင်များ။
lamentation	expression of deep grief ပူဆွေးခြင်း။
languid	lacking desire နွမ်းလျသော၊ စိတ်ကုန်ခမ်းသော။
linger	delay, continue to live though suffering from disease လေးကန်ကြန့်ကြာသည်၊ ခံစားရုန်းကန်နေရ။
lokuttara	supramundane sphere, mundane affairs of future life လောကုတ္တရာ။
lot	fate or chance bestows, luck ကံကြမ္မာ၊ အကျိုး။
lust	sexual desire, feel strong desire ရာဂ၊ အလိုရမက်။

M

Manussatta bhavo dullabho	It is very difficult to be born as a human being wicked intention
malicious (malice)	wicked intention မစ္ဆေရစိတ်၊ အာဃာတထားသော။

http://www.dhammadownload.com

mar	damage, spoil, ruin ထိခိုက်နှောင့်ယှက်ဖျက်စီးသည်။
meekness	gentle သိမ်မွေ့ခြင်း၊ မာန်မာနမရှိခြင်း။
Muni	sage ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမြတ်သူ။
metaphysical	base on pure reasoning တရားဓမ္မကို စူးစမ်းလေ့လာမှုပြုသော။
metaphorically	figure of speech implying တင်စားလျှက်။
monastic	ways of life for monks သံဃာတို့၏သိက္ခာပုဒ်။

N

nook	narrow corner ချောင်ကြိုချောင်ကြား။
nurture	rear, train, feed မြုစုပျိုးထောင်သည်၊ ပညာပေးသည်။

O

oblation	solemn religious offering ပသတင်မြှောက်ခြင်း၊ ယဇ်ပူဇော်ခြင်း။
obligation	feeling of inner compulsion to act in specified way, moral or legal compulsion တာဝန်သိစိတ်၊ ဂတိခံဝန်ချုပ်။
obnoxious	unpleasant, harmful ဥပါဒ်ဖြစ်သော။
obstruct	hinder, oppose ပိတ်ပင်တားဆီးသည်။
omen	event indicating the future နိမိတ်။
oppression	act of treat cruelly ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း။
optimistic	believing in cheerful hopefulness အကောင်းမျှော်လင့်သော။

http://www.dhammadownload.com

oscillation	causing to swing to and fro, vary between two states ချိန်သီးပမာလှုပ်ရှားသော။
outcaste (outcast)	person rejected by a social group (in India) ဇာတ်နိမ့်သူ။
outset	beginning , start အစ ကနဦး။

P

paramount	supreme သာလွန်မြင့်မြတ်သော။
parish	area over which a single clergyman has authority, smallest local unit in civil or ecclesiastical သာသနာပိုင်ဩဇာခံနယ်။
passion	strong emotion, burst of anger ရာဂစိတ်၊ ဒေါသ။
penanaces	the sacrament of confession အာပတ်ဖြေခြင်း။
perceive (perception)	become aware of အာရုံဖြင့်သိသည်။
perish	decay, destroy ဆုံးရှုံးပျက်သုဉ်းသည်။
permeate	spread through စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့သည်။
perpetuate	prolong in definitely, never ending အမြဲတည်စေသည်၊ မပျက်မယွင်းရှိသည်။
pessimistic	expecting misfortune အပျက်မြင်သော။
phjilanthropic	notivated by love or humanity အများအကျိုးရည်ရွယ်သော။
pious (piety)	faithful in religious duties, devout ဘာသာရေး ယုံကြည်သော။

http://www.dhammadownload.com

piosity	လွန်ကဲသော ဘာသာရေးကြည်ညိုဟန်ပြ။
pliancy	being flexible, easily influenced ပျော့ပြောင်းခြင်း။
plunge	thrust deed into cause to enter suddenly into difficulties, unpleasant state ရုတ်တရက်ဒုက္ခရောက်သည်။
poise	dignity, self possession, calmness ဣန္ဒြေရှိ၊ တည်ငြိမ်သည်။
preach	give a discourse on a religious subject တရားဟောသည်။
precipitate	cause to happen, rush အလျင်စလိုလုပ်သည်၊ မမျှော်လင့်ပဲဖြစ်လာသည်။
precursor	one who goes before, forerunner ရှေ့ပြေး။
prerequisite	essential as prior condition ဦးစားပေးလိုအပ်ချက်။
propound	explain
(expound)	သုံးသပ်တင်ပြသည်။
promulgates	announce publicly အများသိစေသည်။
provocation	behaviour meant to rouse another's anger or lust ဒေါသဖြစ်စေခြင်း၊ လှုံ့ဆွခြင်း။

R

recluse	anchorite, one who lives alone ရဟန်းဘဝ၊ ရဟန်းအဖြစ်။
radiate	emit rays of light ရောင်ခြည်ဖြာ။

http://www.dhammadownload.com

recalcitrant	resisting control, refusal မလိုက်နာသော၊ အာခံသော။
reciprocity	mutual cooperation and exchange အပေးအယူ၊ အတုံ့အလှယ်။
recite	repeat aloud from memory, narrate ရွတ်ဆိုသည်။
recurrence	happening again and several times ထပ်တလဲလဲဖြစ်ခြင်း။
refraine	abstain, check oneself from acting, for bear ရှောင်ကြဉ်သည်၊ သည်းမခံ။
refuge	protection from danger or from distress အန္တရာယ်ကင်း ပူဇော်ကန်တော့ ခိုလှုံရာ။
remorse	regret, pain caused by a sense of guilt နောင်တကြီးစွာရခြင်း။
renunciation (renounce)	give up, cast off စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ နိက္ခမ တောထွက်ခြင်း။
restlessness	continually moving, fidgety ဝဏ္ဏာမငြိမ်ခြင်း၊ ဥဒ္ဓစ္စ။
resentment	anger at insults or injury ဒေါသ၊ မကျေနပ်ချက်။
resort	use as means, have recourse to ဆည်းကပ်အားထားသည်၊ နည်းလမ်း၊ အားကိုးပြုသည်။
restraint	control, limitation သီလစောင့်ခြင်း။
retrospect	review of past events နောက်ကြောင်းပြန်သုံးသပ်။
reverence	act with respect as holy ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း။
righteous	morally good self consciously and intolerantly virtuous ဖြောင့်မှန်သော။ မတရားမှုကို မခံလိုသော ဒေါသ၊ အကျင့်တရား။

http://www.dhammadownload.com

S

sacrament	religious ritual ဘာသာရေးအခမ်းအနား။
sacred	deedly revered or cherished အထွတ်အမြတ်ဖြစ်သော။
sacred texts	deeply cherished - riligious words ဘာသာရေးကျမ်းစာ။
sacriffices	act of giving up something valued for another စွန့်လွှတ်၊ အနစ်နာခံသည်၊ ယဇ်တင်သည်။
sage	man of great wisdom ပညာရှင်။
salient	conspicuous, prominent ထင်ရှားသိသာသော။
sanctification	make holy, purity from sin သိဒ္ဓိတင်။
saṁgha (saṁgha)	The Buddhist monastic order
Saṅkhāra	formationi, component things; arising and passing away, physical and mental phenomena သင်္ခါရ။
Sanskrit	ancient Hindu language သက္ကတဘာသာ။
sceptical	inclined to disbeliever or doubt သံသယဖြစ်သော၊ မယုံကြည်သော။
schism	division caused by grave disagreement ဂိုဏ်းကွဲခြင်း။
scripture	sacred writing forming base on religion တရားကျမ်းစာ။
scrupulous	careful to act correctly, strictly honest ဆင်ခြင်ထောက်ထားသော၊ ဂရုစိုက်သော။

http://www.dhammadownload.com

self-indulgence	act of gratifying one's desire စိတ်အလိုလိုက်ခြင်း။
self-mortification	subdue by self-denial စိတ်အလို မလိုက်ခြင်း။
sensorium	grey matter of the brain အာရုံခံစားမှု အစုအဝေး။
sentient	capable of sense perception အာရုံဖြင့်သိသော၊ ခံစားသိမြင်သော။
sentiment	mental attitude determined by an emotion အစွဲအလမ်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု။
serene	calm, clear, placid ကြည်လင်သော၊ တည်ကြည်သော။
sermon	religious or moral address တရားဒေသနာ၊ ဩဝါဒ။
shroud	conceal ရစ်ပတ်ဖုံးအုပ်သည်၊ လျှို့ဝှက်သည်။
Sikkhā	practice of moral uprightness, years in monkhood သိက္ခာ၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု၊ ဘုန်းကြီးအသက်။
similes	figure of speech in which one thing is explicitly တင်စားချက်၊ ခိုင်းနှိုင်းချက်။
slacken	dull, inactive, become slower ပေါ့လျော့သော၊ သက်သာစေသော။
slanderous	false report to injure anyone, calumny ဂုဏ်ပျက်စေသော၊ ထိပါးပုတ်ခတ်သော။
slaughter	massacre, kill in large number, cruelly ရက်စက်ခြင်း၊ အမြောက်အများသတ်ဖြတ်ခြင်း။
sloth	laziness, indolence ပျင်းရိခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

smitten (smite)	strike powerfully, affect strongly ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရသည်။
solemn	formal, impressive, dignified ထုံးစံနှင့်အညီ၊ တည်ကြည်သော။
speculative	theorecticial, not verified by fact မှန်းဆသည်။
spell	incantation, အကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း။ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈယ်ခြင်း။
stainless	free from sin ကိလေသာကင်းသော
state of woe	state of trouble, misfortune အပါယ်ဘုံ။
steadfastness	firm, unchanging မဖောက်မပြန်၊ တည်ကြည်ကြံ့ခိုင်သော။
stolidity	stupidly inpassive, showing no interest ထုံထိုင်းသော၊ လေးကန်သော။
stubborn	very hard to move, resisting strongly ခေါင်းမာသော၊ တင်းခံသော။
stupa	a large mound usually covering a relic or relies of the Buddha ဂူဘုရား၊ ပုထိုး၊ ထူပါ။
sublime	noble, supreme မြင့်မြတ်သော၊ ကြီးမြတ်သော။
subsisting	remain alive or in existence have the means of living အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်း။
supramudane	above detached from this world, moving towards contact the true reality ဖြစ်တတ်သည်ထက်ကျော်လွန်၍၊ လောကီကိစ္စများထက်သာလွန်၍၊

http://www.dhammadownload.com

T

tangible	that can be touched ထိတွေ့ရှုရသော၊ အကောင်အထည်ရှိသော။
temperament	constitution of mind စိတ်နေစိတ်ထား၊ ဝါသနာ။
temptation	urge to evil acts သွေးဆောင်ခြင်း၊ မြူဆွယ်သည့်ပစ္စည်း။
torpor	numbness, dullness ထုံထိုင်းခြင်း။
trance	condition of unawareness of external thigs in which visions appear သွေးလေချောက်ခြား၍ မဟုတ်အဟုတ်ထင်နေခြင်း၊ မိန်းမနေခြင်း။
transcendental	beyond the sphere of knowledge ဉာဏ်မမှီနိုင်သော၊ လောကီကျော်လွန်သော
transient (transience)	soon passing not lasting အခိုက်အတန့်မျှသော၊ သခ်ီရ။
tremble	feel great fear ချောက်ခြားခြင်း။
trepidation	state of anxiety ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်း။

U

ultimate	ulmost, final နောက်ဆုံးအပြီးသတ်၊ အဆုံးစွန်ကိုလုံပြည့်စုံမှု။
unchasitity	sexual unpurity ကာမအညစ်အကြေး။
unflinching	fearless, မတွန့်မဆုတ်၊ ကြံ့ကြံ့ခံသော။
unison	perfect agreement ပြိုင်တူ၊ သံတူ
unsubstantiality	quality of being unconsiderable မည်မည်ရရမဟုတ်ခြင်း၊ သေးသိမ်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

V

vagary	whimsical notion or action စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း။
vague	not distinct, mentally inexact မထင်ရှားသော၊ မပြတ်သားသော။
vanity	self-satisfaction, worthlessness မာန်တက်ခြင်း၊ အနှစ်မဲ့ခြင်း။
vanquish	utterly defeat အောင်နိုင်သည်။
verily	truely, in fact မှန်ကန်စွာ
versatile	having many different skills စွယ်စုံရသော။
vices	wickedness, evil practices ဆိုးညစ်ယုတ်မာခြင်း။
vice and virtue	ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်။
vigilant	watchful, alert နိုးကြားဖြတ်လတ်သော။
virtuous	morally good, chaste သမာဓိရှိသော၊ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော
vogue	current fashion, popularity ခေတ်ပေါ်၊ ခေတ်စား။
void	invalid, of no effect ဆိတ်သုဉ်းခြင်း
voluptuous	found of costly and refined sensual pleasure, arousing sexual desire အပျော်ကြူးသော၊ ကာမဂုဏ်လိုက်စားသော။
volition	act of willing, power of intention စိတ်ဆန္ဒ၊ စေတနာ။
vortex	whirlpool ဝဲပြိုယ။
vulgar	bad taste, lack of good manner ရိုင်းဆိုင်းသော၊ ယုတ်ညံ့သော။

http://www.dhammadownload.com

W

waver — be unsteady, fluctuate ယိမ်းယိုင်၊ တုန်လှုပ်သည်

weal and woe — ဒုက္ခနှင့် သုခ။

whence — from where, how is it that? ဘာအကြောင်းကြောင့်၊ ဘယ်က။

whirl — move rapidly လည်စေသည်။

worlding — one devoted to material things လောကီကို မက်မောသော၊ ပုထုဇဉ်။

worldly — materialistic, social လောကီဆိုင်ရာ၊ တဒင်္ဂမျှ။

weather-worn — ရာသီကြောင့်ပျက်စီးသော။

INDEX

Abhidhamma 7, 64, 64

Abhidhamma Piṭaka 7, 64

Abyakata 68

Action 37

Adosa 87

Akusala 68

Alobha 87

Amoha 87

Anatta 5, 29, 30, 45, 46, 47, 108

Anatta Lakkhana 29

Anicca 5, 45, 46, 47, 108

http://www.dhammadownload.com

Anñanda 6
Apotropaic Buddhism 99
Arahat 8
Ariyan 8
Asoka 9
Awakened 4
Baddha Kappa 3
Bala 34
Brahmin 11
Baranasi 15
Basis of SUfficing Condition 36
Bhāvanā 81
Bhāvanamaya N̂āna 96
Bh̄avañamaya Paññā 123
Bhikkhu 15, 16
Bodhi 4, 31
Bodhi Tree 60
Bodhipakkhiya 31
Bodhisatta 11, 72
Brahmavihāra 60
Buddha 4
Buddhagaya 4
Buddhism 6
Cause and Effect 37

http://www.dhammadownload.com

Cetasika 7
Cetanā 75
Cetiya 51
Citta 7
Cintāmaya N̂anā 96
Cittānupassanā 32
Concentration 20, 88
Contemplation 88, 91
Death 41
Decay 56
Dependent Origination 69
Despair 58
Dhamma Cetiya 51
Dhātu Cetiya 51
Domanasa 58
Discourse on love 103
Discourse on Auspices 105
Doubt 54
Dukkha 5, 17, 45, 46, 55, 60, 108, 129
Dukkha Sacca 17
Ego-entitiy 43
Eightfold Precepts 139
Eleven Marks of Ill (Eleven *Dukkhas*) 55
Eleven *Paritta Suttas* 101

http://www.dhammadownload.com

Enlightened One 4, 15
Eternal Peace 148
Exposition of Insight 118
Feeling 58
First Sermon 13
Five Unique Benefactors 140
Five Disciples 13, 14
Five Groups of Existences (Five *K*handhas) 30, 43
Five Hindrancse *(Nīvaraṇa)* 53
Five Precepts 130
Four Essential Conditions 33
Four Ideal Attitudes 60
Four *Mahabhutas* 61
Four Noble Truths 5, 12, 14, 17, 36
Four Primary Elements 43
Four Producers 62
Four *Satipaṭṭhunas* 72
Four Stages of Wisdom 14
Gandhabba 42
Goal of Buddhism 114
Gotama (Gautama) 3, 4, 100
Governing forces 33
Great Strength 34
Grieft 58

http://www.dhammadownload.com

Hinayāna 10, 11, 12
Happiness 126
I 120, 121
Ill-will 53
Impermanence *(Anicca)* 12, 5, 45, 108
Jāti 56
Jāgara Thera 10
Jarā 56
Jina 14
Kakusan 3
Kalāpas 109
Kāḷāsoka 9
Kammic Activity 43
Kammic Force 41
Kamma 1, 37
Kamma Energy 42
Kamma Process 40
Kamma Vega 42
Kāyanupassanā 31
Koṇagon 3
Karuṇā 60
Karuṇā Bhāvanā 97
Kassapa 3, 8
Kāyika Dukkha 57

http://www.dhammadownload.com

Kilesa 52
Knowledge of Holy Path 36
Kusala 68
Lamentation 57
Madhyamika Philosophy 11
Mahā Agga 10
Mahā Saṁghika 11
Mahāyāna 11, 12
Maittheyya (Maitreya, Metteya) 3
Maraṇa 56
Meditation 89
Magga 84
Magga Sacca 17
Mental Culture 81
Mental Development 86
Mental Tranquillity 82
Mental Volition 37
Message of Buddhism 115
Metta 12, 60, 124
Metta Bhāvanā 97
Metta Sutta 7, 103
Mijjhima Paṭipadā 5, 16
(Middle Way)
Milinda Paññā 83

http://www.dhammadownload.com

Maṅgala Sutta 7, 103
Moggalāna 6
Muditā 60
Muditā Bhāvanā 97
Nibbāna 7, 19, 26, 27, 28
Nirodha Sacca 17
Nīvaraṇa 26, 53
Noble Eightfold Path 12, 20
Non-Existence of Soul 27
Non-Existence Doctrine 30
Pacceka-Buddha 50
Pagoda 51
Pañca Nikāya 6
Pañca Vaggī 13
Paññā 20
Paññā Bala 34
Paññā-Bhāvanā 81
Paramattha Sacca 70
Pāramī 72
Paribhoga Cetiya 51
Parideva 57
Paripatti 6
Pariyatti 6
Patana 9

http://www.dhammadownload.com

Paṭivedha 8
Perfection 72
Proximate cause 36
Puñña 52
Purification 79
Rāhula 4
Rājagaha 8
Rebirth 42
Requisites of Enlightenment 31
Result of Action 38
Revata 9
Rūpa 7
Rūpa Kalāpa 63
Rūpa Khandha 44
Saccas 70
Saddha 7
Saddhā Bala 34
Sammā Ājīva 20
Samādhi 20
Samādhi Bala 34
Samādhi Bhāvanā 81
Samatha 82
Samatha Bhāvanā 81
Sammā Diṭṭhi 20

http://www.dhammadownload.com

sloth and torpor 54
Soka 57
Sotāpan 75
Soullessness 46, 47, 48
Suffering 12, 25, 46, 47, 48, 60
Sukha 129
Sutamaya N̂anā 96
Sutta Piṭaka 5, 64
Tahṇā 52
Ten Defilements 52
Ten Good Deeds 52
Texual Resources 102
Theravāda 11
Thirty One Planes 50
Thirty Seven Dhamma 31, 36
Three Characteristics of Existence 46
Threefold Refuge 135
Three graduated stages in *Bhāvanā* 95
Three *Kams* 39
Three kinds of Craving 52
Three stages of Wisdom 96
Ti-Lakkhaṇa 46
Tipitąka 6, 9, 10, 64
Tiraṇa Pariññā 95

http://www.dhammadownload.com

Sammā Kammanta 20
Sammā Samādhi 5
Sammā Saṅkappa 20
Sammā Sati 20
Sammā Vācā 20
Sammā Vāyāma 20
Saṁsāra 7, 13, 76, 81
Samudaya Sacca 17
Sammuti Sacca 70
Saṁgha 8, 9
Saṅkhārā Khandha 44
Saññā Khandha 44
Santi 126
Sāriputta 6
Sarvastivāda 11
Sati Bala 34
Satipaṭṭhana 31
Self indulgence 16
Self purification 20
Signs of Life 46
Siddhaṭṭha 4
Sīla 1, 7, 20, 140
Six Bases 73
Sir Edwin Arnold 117

http://www.dhammadownload.com

Tissa 9

Tisaraṇa 135

Two Extremes 16

Two Sexes 74

Two Truths 70

True Purity 146

Udissaka Cetiya 51

Upāyāssa 1

Upekkhā Bhāvanā 97

Uposatha Aṭṭhariga Sīla 139

Vedanā 58

Vedanā Khandha 4

Vedanā Nupasssanā 32

Vesālī 9

Viññāna-Khandha 45

Vinaya Piṭaka 6, 64

Vipassanā 82, 118

Vipassana Bhāvanā 81, 90, 95

Vīriya Bala 34

Visuddhi 79

Vattagāmini 10

Wheel of Truth 18

Wisdom 20, 123

Yasodhayā 4

http://www.dhammadownload.com

Post-Buddhistic Hinduism

The various ways in which Buddhism influenced, modified, transformed and revitalised Hindu religion among all the philosophical Sutras of the Hindus, are admittedly post-Buddhistic. The presupposition of the Indian philosophy in the doctrine of *Karma* and rebirth and other pre-Buddhistic system have attained fullest development from Buddhistic literature and been established on philosophical basis.

Dr.S.N.Dasgupta

http://www.dhammadownload.com

SHARING THE MERITS

I share the portion of my merits of alms-giving *(dãna)*, morality *(sîla)*, meditation *(bhãvanã)*, etc. to all sentient beings. May they all share equally with me and rejoice on what they have duly acquired gains and happiness.

✦✦✦✦✦

Idaṁ me puññaṁ ãsvakkhayaṁ *vahaṁ hotu.*
May this action of merit be able to convey me towards the extinction of passion.

Idaṁ me puññaṁ Nibbãnassa paccayo hotu.
May this action of my merit be the cause for the attainment of Nibbãna.

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း

BUDDHISM HANDBOOK

စုဆောင်းတင်ပြသူ–ဆာမောင်တိုး

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

- ဤသို့ ဖြစ်ဘူးသတတ်ဟူသော စကားမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- ပိဋကတ်စာပေနှင့် ညီညွတ်ပေသည် ဟူ၍လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- ကြံဆတွေးတော၍ ယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- နည်းမှီးယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- အခြင်းအရာကို ကြံစည်သောအားဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- (ငါတို့)ကြံစည်နှစ်သက်၍ယူထားသောအယူနှင့်တူညီပေသည် ဟူ၍လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- မှတ်ယူထိုက်သော သဘောမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- ငါတို့လေးစားသော ဆရာ၏စကားဟူ၍လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊

ဤတရားတို့ကား အကုသိုလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ်ရှိသော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့အပ်သော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကို ပြည့်စုံစေအပ်၊ ဆောက်တည်အပ်ကုန်သည် ရှိသော် အစီးအပွါးမရှိခြင်းငှာ ဆင်းရဲခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏-ဟု သင်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပင် သိသောအခါ၌မူ ပယ်စွန့်ကုန်ရာ၏။

ဤတရားတို့ကား ကုသိုလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ်မရှိသောတရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကို ပြည့်စုံစေအပ် ဆောက်တည်အပ်ကုန်သည် ရှိသော် အစီးအပွားရှိခြင်းငှာ ချမ်းသာခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏ဟု သင်တို့ သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သိသောအခါ၌မူ ပြည့်စုံစေ၍ နေကုန်ရာ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ

http://www.dhammadownload.com

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော၊ ကိလေသာကင်းစင်ပြီး တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

မာတိကာ

		စာမျက်နှာ
၁။	ဗုဒ္ဓ ဓမ္မအခြေခံတရားတော်များ	၁
၂။	ဘုရားရှင်ငါးဆူ	၄
၃။	မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်	၅
၄။	ဗုဒ္ဓဘာသာ	၈
၅။	ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်း	၁၁
၆။	ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၇၉	၁၇
၇။	ဥဒါန်းကျူးရင့်ဂါထာတော်ကြီး	၁၈
၈။	တရားဦးဓမ္မစကြာ	၁၈
၉။	ပစ္စေကဗုဒ္ဓ	၂၀
၁၀။	ဓမ္မစကြာတရားတော်	၂၀
၁၁။	သစ္စာလေးပါးတရားတော်	၂၂
၁၂။	မှန်မြတ်မှန်ကန်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၂၆
၁၃။	နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ	၃၄
၁၄။	နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော်	၃၈
၁၅။	ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၁၆	၄၀
၁၆။	အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်	၄၀
၁၇။	အနတ္တတရားမြတ်အကြောင်း	၄၂
၁၈။	ဗောဓိပက္ခိယတရားများ	၄၃
၁၉။	ကမ္မ	၄၈
၂၀။	ကံ၏အကျိုးဆက်များ	၅၀
၂၁။	ကံသုံးပါး	၅၁
၂၂။	ကံ၏ဖြစ်စဉ်	၅၂
၂၃။	သေခြင်းအကြောင်း	၅၃
၂၄။	နောက်ဘဝ	၅၄
၂၅။	ခန္ဓာငါးပါး	၅၆

http://www.dhammadownload.com

၂၆။ ဘဝလက္ခဏာသုံးပါး ၅၉
၂၇။ ဣရိယာပထဝိပဿနာကျင့်စဉ် ၆၁
၂၈။ ဇာတိပင် ၆၅
၂၉။ သုံးဆယ်တစ်ဘုံ ၆၅
၃၀။ စေတီဘုရားပုထိုး (စေတိယ) ၆၆
၃၁။ အစွန်းနှစ်ပါး ၆၇
၃၂။ တဏှာရာဂသုံးမျိုး ၆၇
၃၃။ ကုသိုလ်ပုညကြိယာဆယ်ပါး ၆၈
၃၄။ ကိလေသာဆယ်ပါး ၆၈
၃၅။ နီဝရဏငါးပါး ၆၉
၃၆။ ဒုက္ခဆယ့်တစ်ပါး ၇၀
၃၇။ ဇာတိ ၇၀
၃၈။ ဇရာ ၇၁
၃၉။ မရဏ ၇၁
၄၀။ သောက ၇၂
၄၁။ ပရိဒေဝ ၇၂
၄၂။ ကာယိကဒုက္ခ ၇၃
၄၃။ ဒေါမနဿ (ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း) ၇၃
၄၄။ ဥပါယာသ(စိတ်ပျက်ညှိုးနွမ်းခြင်း) ၇၃
၄၅။ ဝေဒနာ (ခံစားမှုအထွေထွေ) ၇၄
၄၆။ ဒုက္ခတရား ၇၅
၄၇။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး ၇၆
၄၈။ မဟာဘုတ်ရုပ်လေးပါး ၇၇
၄၉။ ရုပ်ကိုဖြစ်သောအကြောင်း (၄)ပါး ၇၈
၅၀။ ဓမ္မပဒဂါထာ အမှတ်၈၄ ၇၉
၅၁။ အဘိဓမ္မာဆိုတာ ၇၉
၅၂။ ၂၄ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းအကြောင်းအကျိုး ၈၁

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၅၃။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်	၈၅
၅၄။	သစ္စာနှစ်မျိုး	၈၇
၅၅။	ပါရမီဆယ်ပါး	၈၈
၅၆။	အာယတနခြောက်ပါး (ဒွါရခြောက်ပါး)	၉၀
၅၇။	ဘာဝရုပ်နှစ်မျိုး	၉၁
၅၈။	စေတနာအကြောင်း	၉၁
၅၉။	သောတာပန်	၉၂
၆၀။	သံသရာ	၉၃
၆၁။	သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်နည်းလေးပါး	၉၄
၆၂။	ဝိသုဒ္ဓိ (စင်ကြယ်ခြင်းများ)	၉၆
၆၃။	စိတ္တဘာဝနာ	၉၈
၆၄။	စိတ်တရားကြီးရင့်လာခြင်း	၁၀၃
၆၅။	သမာဓိအကြောင်း	၁၀၆
၆၆။	ကမ္မဋ္ဌာန်းလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၀၇
၆၇။	ဓမ္မပဒဂါထာအမှတ်၂	၁၀၉
၆၈။	တစိမ့်စိမ့်ကြံဆစဉ်းစားခြင်း	၁၀၉
၆၉။	မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း	၁၁၂
၇၀။	သမထဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၁၂
၇၁။	ဝိပဿနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၁၄
၇၂။	ဘာဝနာနည်းလမ်းများ	၁၁၅
၇၃။	အနိစ္စသုတ္တတရားတော်	၁၁၇
၇၄။	မကောင်းဆိုးဝါးဖယ်ဖယ်ပေးသော ဗုဒ္ဓဒေသနာ	၁၁၈
၇၅။	အိပ်-ဂျီ-ဝဲလ်က ဗုဒ္ဓဘာသာချီးကျူးခြင်း	၁၁၉
၇၆။	ပရိတ်ကြီး၁၁သုတ်	၁၁၉
၇၇။	ပရိတ်တော်အမည်များ	၁၂၁
၇၈။	မေတ္တာသုတ်တော်	၁၂၁

http://www.dhammadownload.com

၇၉။ မင်္ဂလသုတ်တော် ၁၂၄
၈၀။ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏တရားအားထုတ်နည်း ၁၂၆
၈၁။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ နေထိုင်နည်း ၁၃၀
၈၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဓိကမူလပန်းတိုင်ကြီး ၁၃၃
၈၃။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ ကြေညာချက်၏ ဆိုလိုချက် ၁၃၆
၈၄။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရား၏ ဝိပဿနာကျင့်သုံးနည်း ၁၄၀
၈၅။ ဦးနု၏ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းမိန့်ခွန်း ၁၄၃
၈၆။ ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၂၁ ၁၄၅
၈၇။ ပညာသိက္ခာ ၁၄၅
၈၈။ မေတ္တာ ၁၄၆
၈၉။ ချမ်းသာသုခ ၁၄၉
၉၀။ သန္တိဆိုသော တရားအကြောင်း ၁၅၁
၉၁။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သားတော်ရာဟုလာကိုတရားဟောခြင်း ၁၅၃
၉၂။ သုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ (ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ) ၁၅၄
၉၃။ သစ္စာ(၁)ပါးလား၊ သစ္စာ(၄)ပါးလား ၁၅၇
၉၄။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး ၁၅၉
၉၅။ တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ၁၆၀
၉၆။ သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ၁၆၁
၉၇။ သရဏဂုံသုံးပါး ၁၆၂
၉၈။ ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ ၁၆၄
၉၉။ ရှစ်ပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ ၁၆၅
၁၀၀။ အနန္တောအနန္တငါးပါး ၁၆၆
၁၀၁။ သီလစောင့်နည်းမှန်လမ်းညွှန် ၁၆၇
၁၀၂။ ယခုအချိန် ယခုနေရာမှာဆောင်ရွက်ပါ ၁၆၇
၁၀၃။ မစွဲယူမှုချမ်းသာရတရားတော် ၁၇၃
၁၀၄။ စင်ကြယ်မှုဟောအမှန်တရား ၁၇၅

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၀၅။ ကျေးရှူးရှင်မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောကြားတော်မူသော မေတ္တာအလုပ်နှင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးတရားတော် ၁၇၅

၁၀၆။ ဓမ္မပဒဂါထာအမှတ် ၂၇၁-၂၇၂ ၁၈၁

၁၀၇။ စာမူစုဆောင်းသူ၏နိဂုံးစကား ၁၈၁

၁၀၈။ ကျမ်းကိုးစာစုစာရင်း ၁၈၅

http://www.dhammadownload.com

၁။ ဗုဒ္ဓဓမ္မအခြေခံတရားတော်များ

၁။ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ဖန်ဆင်းမှုမရှိ၊ ရေးကစ တစ တစဖွဲ့စပ် ကြီးရင့်လာခဲ့သည်။ ကမ္ဘာမှာ သဘာဝအကြောင်းသာလျှင်ရှိသည်။

၂။ ဘဝတည်ရှိမှုဟူသည် အနိစ္စဓမ္မ ပြောင်းလဲနေသောနိယာမ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်မှုပေါ်ပေါက်နေသော ဘဝသံသရာစက်ရဟတ်တွင် မွေးဖွားမှု၊ ကြီးရင့်မှု၊ အိုမင်းမှု–သေဆုံးမှု၊ ဘဝတစ်ခုစီဖြစ်လာ၍ ဘဝမှာ ဘဝတဏှာကြောင့် အသစ်အသစ်ဖော်ပြသော ပုံစံအသစ်များ ပေါ်ထွက်လာသည်။

၃။ ယခုလူသား၏စရိုက်ဝါသနာဝလေ့သည် ယခင်ဘဝများစွာက လုပ်ခဲ့ဖူးသောကံများက ဘဝများကို အုပ်ချုပ်နေသောကြောင့် ယခုဘဝမှာ လူသားသည်အခြေအနေများကို တစ်ဦးတည်းတာဝန်ယူ ဖန်တီးနေသည်။ ထို့ကြောင့် လူအားလုံးမှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးတရား သစ္စာ ပြောင်းလဲ အစဉ်နှင့် သက်ဆိုင်ကြသည်။

၄။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရာမှာ အတားအဆီးများရှိသောကြောင့် ထိုနီဝရဏများကိုဖယ်ရှား၍ အောက်ပါငါးပါးသီလကို စောင့်ရှောက် သိမ်းယူထားရမည်။ မြင့်မြတ်သော သီလကျင့်စဉ်မှာ(၁) သတ္တဝါ၏ အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ (၂) သူများပိုင် ဥစ္စာပစ္စည်းကိုမခိုးရခြင်း၊ (၃) ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံကို မကျူးလွန်ရခြင်း၊ (၄) လိမ်ညာမပြောရခြင်း၊ (၅) အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

၅။ တရားမသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ကာမဂုဏ်များကို နှစ်သက်စွဲလမ်းရာ သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဒုက္ခမျိုးစုံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဒုက္ခပြဿနာများ လွှင့်ပါးချုပ်ငြိမ်းစေရန် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ္ဂသစ္စာကို အမြဲမပြတ် သတိဖြင့် လိုက်နာလေကျင့်ရပေသည်။ တစ်ဦးစီဒုက္ခလွတ်ချုပ်ငြိမ်းရန် ကိုယ်တိုင် စိတ်ဓာတ်နှင့် သစ္စာဓမ္မတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ပြင် အရိယာမဂ္ဂသစ္စာကို လိုက်နာပွားများခြင်းကြောင့် အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော သန္တိသုခ ငြိမ်းအေးခြင်း (ဝါ) နိဗ္ဗာန်ကို ရစေသည်။

၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် သမထ–ဝိပဿနာပွားများမှု ဘာဝနာအလုပ်ကို အထူးအလေးထားပဓာနပြု၍ ဟောကြားထားသောကြောင့်စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ စိတ်စင်ကြယ်

http://www.dhammadownload.com

မြင့်မြတ်မှန်ကန်ရေးအတွက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ နေ့စဉ် အာရုံ သိဘာဝမှာ လှုပ်ရှားရန်းကန်ရန် အရေးကြီးသလိုပင် ကိုယ်ကာယ ငြိမ်ငြိမ် ထားပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ သမထပွားမှုလည်း အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ညီညွတ်မျှတစွာ တိုးတက်နေသော ဘဝကိုရရှိပေသည်။ အထူး သဖြင့်စိတ် လှုပ်ရှားမှု၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန တို့ကို စွဲလန်းမှုမှ ကင်းလွတ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများရသည်။

၇။ ဘုရားရှင်မြတ်ဗုဒ္ဓက "သင်တို့၏ ဒုက္ခလွန်မြောက်ရေးရယူရန် အတွက် သတိ အပ္ပမာဒတရားဖြင့် နိုးနိုးကြားကြားရှုမှတ်နေပါ"ဟုအပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထဟု ဟောကြားတော်မူရာအခြားကိုးကွယ်ရာ အာဏာတန်ခိုး တစ်စုံတစ်ခုမျှမရှိ။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသိဉာဏ် ပညာရပ်နာမ် ထိုးထွင်း ရှုမှတ်သိမှုအရ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိစ္စ အားကိုးမှီဝဲရာ သက်သေသာဓက ခိုင်လုံသော ကိစ္စဖြစ်သည်။

၈။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အယူသည်းသော သဘာဝမကျသော ယုံကြည်မှုများကို အားမပေးပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက မည်သည့်ပညာရှိ လူကောင်းလူတော် ကပြောပြော ကျမ်းဂန်ကဘယ်လိုရေးရေး ထုံးစံက ဘယ်လောက်ကြာရှိရှိ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်ပိုင်ချင့်ချိန်ဉာဏ် စဉ်းစားဉာဏ်နှင့်ချိန်ဆညီညွတ်မှ လက်ခံကျင့်သုံးပါ၊ ယုတ္တိမရှိအစွဲမကင်း အယူသည်းလျှင် ပယ်စွန့်ပါဟု ဟောတော်မူသောကြောင့် ဉာဏ်ယှဉ်၍ယုံကြည်ရေးကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသဘောတူနိုင်သော ကြေညာစာတမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓသုံးခုသည် အဓိကတာဝန်ဝတ္တရားများဖြစ်ကြပေသည်။

၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်များသည် သင်ပြသော ဆရာများသာဖြစ် ကြ၍ စံပြပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ရှိကြသည်။ သစ္စာဓမ္မနှင့် လူတစ်ဦးချင်းကိုကြားဝင်ကယ်တင်ပေး၊ ဆက်သွယ်ပေးသူများမဟုတ်ကြပါ။

၁၀။ ဗုဒ္ဓဓမ္မသည်လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေနိုင်နည်းလမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်သော ကြောင့် ဒဿနအတွေးအခေါ်ကြီးဆစဉ်းစားချက်မျိုးမဟုတ်။ ဘဝကို မှန်းဆဟောပြောချက်မဟုတ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ပေါ်မှာတကယ်ကျင့်သုံး လိုက်နာခြင်း၊မဂ္ဂင် လမ်းပေါ်လျှောက်သွားခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း လွတ်မြောက်

http://www.dhammadownload.com

ရေးအတွက်ပဓာနကျပါသည်။ "အကုသိုလ်မှန်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ကြ၊ကုသိုလ်မှန်သမျှ ပြုလုပ်ကြ၊ စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင် လေ့ကျင့်ကြ" ဟူသော ဩဝါဒပါမောက်သည် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် စိတ်ပျက် အဆိုးမြင်ဝါဒမဟုတ်သလို စိတ်လွန်အကောင်းမြင်မျှော်ကိုးဝါဒလည်းမဟုတ်ပါ။ ဒုက္ခမှ ထွက်ပြေးပုန်းအောင်းသောဝါဒမဟုတ် လောကနှင့် လူသားကို ဖန်ဆင်းသည်ဆိုသော ထာဝရဘုရားဝါဒခိုင်မြဲနေသည်ဆိုသော အတ္တဝါဒနှစ်ခုကို လုံးဝပယ်ချ ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ယုတ္တိရှိသော စိတ်ထားခံယူချက်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်နိုင် အကျိုးလည်းရှိနေသော တရားတော်နည်းလမ်းမှန် သာ ဖြစ်သည်။ တရားသေ ယုတ္တိမရှိသော အာဏာအရ ယုံရသော ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု တရားသေ ဘာသာရေးလည်းမဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာက သိပ္ပံ၊ ဘာသာတရား၊ ဒဿန၊ စာရိတ္တပညာနှင့် အနုပညာတို့ကို လွှမ်းခြုံ ဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။

၁၂။ ဘာသာရေး လေ့ကျင့်လိုက်စားမှုမှာ မြင့်မြတ်စင်ကြယ်သော ဘဝဖြစ်ရေးသာဖြစ်ရာ ခနဉစ္စာ၊ အလှူခံရရှိမှု၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားမှု၊ လေးစားရိုသေခံရမှုတို့မဟုတ်ပါ။ စင်စင်ဗုဒ္ဓဘာသာသည် မနောစိတ် ဟဒယ၏ခိုင်မြဲစွာ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်မှုကိုသာ ပန်းတိုင် ထားရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မအစစ်အမှန်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နိဗ္ဗာန် ဆိုက်တွေ့ရရှိရေးဖြစ်၍ သံယောဇဉ်များ ကိလေသာနှောင်ကြိုးဖွဲ့မှုများ ပဋိသန္ဓေမရဏ ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေမှုများမှ လွတ်မြောက်ရေးကို နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၁၃။ သက်ရှိသတ္တဝါဟူသမျှကို ရုပ်နှင့်နာမ်ကဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တရားဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းမှာ စိတ်နှင့်ကာယ (ကိုယ်) ရှိကြသည်။

၁၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးသည် အောက်ပါတရားနှင့် ကျင့်စဉ်များကို တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားပြီး ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ လုပ်ဆောင်မှုများလည်း ပါဝင်လာကြသည်။ လေ့ကျင့်သင့်ကြသည်မှာ–

http://www.dhammadownload.com

၁။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို အမြဲထိန်းချုပ်ပြီး ပယ်သတ်နေကြရန်၊

၂။ ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်နေရသော ဘဝ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို အမြဲနေ့စဉ် သတိတရားနှင့် အသိပွားနေရန်၊

၃။ အစပိုင်းမှာ သီလ သမာဓိ ပညာလေ့ကျင့်၍ ပြီးပြည့်စုံသွားကြရန်၊

၄။ လူတိုင်းလိုအပ်လေ့ကျင့်သင့်သော ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ကျင့်စဉ်ကို ဘာဝနာပွား စိတ်ကောင်းထားကြရန်၊

၅။ "ဓမ္မ" ဟူသော တရားအစစ်အမှန်တွင် ပရမတ္ထတရား ပါရှိသောကြောင့် တိတိကျကျ အကန့်အသတ်မရှိ ရရှိရမည်။

၂။ ဘုရားရှင်ငါးဆူ

ဤကပ်ကမ္ဘာတွင် ပွင့်တော်မူသော ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားသည် ငါးဆူ အနက် စတုတ္ထမြောက် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်ရာ ဘုရားငါးဆူ ပွင့်သော ကမ္ဘာကို "ဘဒ္ဒ" "ထူးမြတ်" သော ကပ်ကမ္ဘာဟုခေါ်သည်။

ပဥ္စမမြောက် မြတ်စွာဘုရားမှာ နောင်အခါ ပွင့်တော်မူမည့် မေတ္တာယျ ဘုရားဖြစ်ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဂေါတမဘုရားမပွင့်မီက ပွင့်တော်မူခဲ့သော ဘုရားသုံးဆူမှာ–

၁။ ကကုသန်မြတ်စွာဘုရား

၂။ ကောဏာဂုံမြတ်စွာဘုရား

၃။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား–တို့ဖြစ်ကြသည်။

ကပ်ကမ္ဘာအနန္တတွင် ပွင့်တော်မူသွားသော သဗ္ဗညုတ မြတ်စွာဘုရားတို့မှာ မရေမတွက်နိုင်သော်လည်း ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်မြတ် "ဓမ္မ" မှာကား အတူတူပင် ဖြစ်ကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခပေါင်းစုံနှင့် သေခြင်းတရားမှ လွတ်မြောက်ရန် ဉာဏ်ကြီးရင့်သူအားလုံးကို ထိုဘုရားရှင် တို့က တူညီစွာ ဟောကြားတော်မူကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားအားလုံးသည် မဟာကရုဏာတော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးကို ရရှိတော်မူသည်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကိုလည်း ရရှိတော်မူကြပါသည်။

၃။ မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်

ပါဠိဝေါဟာရ "ဗုဒ္ဓ ဆိုသည်မှာ "နိုးကြားသူ၊ သိသူ၊ အလုံးစုံဗောဓိဉာဏ်ကြီးရသူ" ဟု ဆိုလိုသောကြောင့် ဘုရားရှင်၏ အမည်နာမတော် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ဆရာမရှိ အလိုလိုတရားအလုံးစုံ သိမြင်တော်မူသောကြောင့် အလိုလို ဂုဏ်ပြုရရှိသော ဂုဏ်ရည်ပြဝေါဟာရဖြစ်ပါသည်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကို "ဗုဒ္ဓဂေါတမ" "ဂေါတမဗုဒ္ဓ" ဟုခေါ်ဆိုရသောကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဂါယာအရပ် ဗောဓိပင်အောက်၌ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရပြီး ဘုရားဖြစ်တော်မူ၍ "ဗုဒ္ဓ" အမည်ထူး ရရှိတော်မူပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသင်ပြ၊ နည်းပြ၊ ဆုံးမဟောကြားတော်မူချက် ဗုဒ္ဓဝစန စကားတော်ကို "ဓမ္မ" တရားတော်ဟုခေါ်ပါသည်။ "ဓမ္မ" အနက်များစွာရှိကြသော်လည်း ဤနေရာ၌ "သစ္စာအမှန်တရား" တကယ်ရှိသော ယထာဘူတ အချက်အလက်များ" "နိယာမသဘာဝတရား" လူသား၏ဟဒယ နှလုံးသားမှာရှိသော စိတ်နှလုံးမှာ ဘဝဉပဒေသရှိပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တရားဖြောင့်မတ် မှန်ကန်နေမှု တရားမျှတမှု စိတ်ထားကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လူသားမှ ဖြစ်ရသော လူနတ်ဗြဟ္မာတို့ ရှိခိုးပူဇော်ရသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ ဟဒယနှစ်လုံး စိတ်တော်ထဲတွင် သီလစင်ကြယ် မြင့်မြတ်နေမှု၊ ကိလေသာအားလုံးမှ စင်ကြယ်နေမှု၊ သနားကရုဏာတရား ဟောလိုမှုသဘောထားများ ကျယ်ပြန့်မှုတို့လည်းရှိကြပါသည်။ ဤစိတ်ထားသဘောထားအရ ဂေါတမဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိဉာဏ်ကို တစ်ဦးကိုယ်ပိုင်ပြုလုပ်မထားဘဲ မျှော်မှန်းစရာ၊ဉာဏ်ဖြင့်သိစရာ၊သီလ ပြည့်စုံခိုင်မာစရာအနေ ဆန္ဒပြုစရာ အာရုံအနေ ဖေါ်ပြတော် မူပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်၂၅၀၀ကျော်က ခရစ်မပေါ်မီ ၆၂၃-ခုနှစ် (623 BC)

http://www.dhammadownload.com

တွင် ယခုနီပေါပြည်နယ်ရှိ နယ်တစ်ခုဖြစ်နေသော လုမ္ဗိနီအင်ကြင်းတောမှ ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားလောင်းကို သကျသာကီဝင် အနွယ်ဝင် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကို ဖွားမြင်တော်မူသည်။ အရာရာပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် "သိဒ္ဓတ္ထ"မင်းသားဟု အမည်နာမကို ဖခင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး က ပေးအပ်တော်မူသည်။ ဤသိဒ္ဓတ္ထဂေါတမသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးတစ်ခုကိုစတင် ဟောကြားတည်ထောင်ခဲ့လေသည်။

သူသည်ရှင်ဘုရင့်သားတော်ဖြစ်သောကြောင့် ဖခင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးက ကပိလဝတ်နိုင်ငံတော်ကို မင်းပြုအုပ်ချုပ်လိုသော ဆန္ဒရှိတော်မူသည်။ သို့သော်သားတော်သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကို နှစ်သက်တော်မမူ၊ တရားမြတ်ရရှိရေးကိုသာ စိတ်ညွတ်တော်မူသည်။ သက်တော်ခြောက်ဆယ့်နှစ်အရွယ်တွင် ဒေဝဒဟမင်းကြီး၏သမီးတော် ယသော်ဓရာ မင်းသမီးနှင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးသည်။ သားတော်တစ်ပါး "ရာဟုလာ" ကိုဖွားမြင်သည်။ နန်းတော်တွင်းမှာ ဆယ့်သုံးနှစ်တိတိ ထီးနန်း စည်းစိမ်ခံစားရ၍ ပျော်ရွှင်ခဲ့သည်။

သို့သော် သက်တော်နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်အရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ဘုရင့်ဥယျာဉ်တော်သို့သွားစဉ် သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ ဟူသော နိမိတ်ကြီးများကို မြင်ခဲ့ရသောကြောင့် သတ္တဝါအားလုံး ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်၍ သံဝေဂကြီးစွာရတော်မူပြီး ဒုက္ခသဘောကို စတင်နားလည်ခိုက် စတုတ္ထ နိမိတ် ကြီးရဟန်းတစ်ပါးကိုမြင်မှ ဘဝချုပ်ငြိမ်းရေး၊ ဘဝဒုက္ခ ကျော်လွှန်ရေးရရန် သားမယားနှင့် ထီးနန်းစည်းစိမ်အားလုံးကို စွန့်ပစ် တော်ထွက်တော်မူခဲ့သည်။ ထီးနန်းမှ စွန့်ခွာပြီးနောက် ပရိက္ခရာ ရဟန်းအသွင်ရယူ ဆံတော်ပယ်၍ ခြောက်နှစ် ပတ်လုံး ခေါင်းပါးစွာ တပသီအကျင့်ကို လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ဘဝသစ္စာ အမှန် တရား ရယူသိမြင်လိုသောကြောင့် သစ္စာ၊ ဓမ္မ၊ သန္တိသုခ ခိုင်မြဲသော ငြိမ်းချမ်း ရေးရှာဖွေရန် အာဠာရနှင့် ဥဒကရသေ့ထံ နည်းလမ်းများကို စုံစမ်းပြီးလျှင် ဤတရားများကို ရယူခဲ့သည်။ ထိုရသေ့ကြီးများက သစ္စာ၊ ဓမ္မနှင့် သန္တိသုခ အရိယာ ဘဝရောက်နည်းကို မသင်ပြနိုင်၍ အခြားတောအုပ်သို့ထွက်ခွာ ခဲ့ရသည်။ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်တွင် တပသီအကျင့်ဆန်းများကို အလွန် ဆင်းရဲ

http://www.dhammadownload.com

ပင်ပန်းစွာခေါင်းပါးစွာ ကိုယ်တိုင်လေ့လာ ကျင့်သုံးသောကြောင့် အရိုးပေါ် အရေတင်ကာယချိနဲ့ အင်အားပျော့ညံ့သွားခဲ့ရသည်။ တပယသီ ခေါင်းပါး အကျင့်မျိုးစုံကို စမ်းသပ်ကျင့်ခဲ့ဖူးသည်။ ကိုယ်ကာယကို နှိပ်စက်လေ အမှန်တရားရရှိဖို့နှင့် ဝေးလေဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် ယခင် ကကြားသိတွေ့ ကြုံ လေ့ကျင့်ခဲ့သော အကျင့်မျိုးစုံကို ပယ်စွန့်လိုက်ပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင် မယုတ် မလွန် ကျင့်စဉ် မဇ္ဈိမပဋိပဒါကို အားထုတ်တော်မူသည်။ အတွေ့အကြုံများအရ ဘုရားလောင်းသည် ရဟန်းတို့အတွက် ကာမသုခလမ်းစဉ် သည်အစွန်းမလွတ် ပငါးပါးထူးခြားသော အကျင့်ဆန်းသည်လည်း အစွန်းမလွတ်ဟုသိမြင် သွားတော်မူမှ ယုတ္တိရှိဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ညီညွတ်ဘဝ ပန်းတိုင် သို့ဆိုက်ရောက်စေ သောမဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်ကိုဘုရား ဖြစ်မှ စတင် ဟောကြားတော် မူပါသည်။မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် အခြားဘာသာကြီး များကျင့်ပုံဟောပုံနှင့်မတူညီက ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ထူးခြားလှသောဝိသေသ လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရိယာဖြစ်ခြင်း၊ သစ္စာ လေးပါး ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် သီလသမာဓိ ပညာသိက္ခာသုံးပါးအင်အား များကို သုံးစွဲ၍ ဆိုက်ရောက် သိမြင်ခြင်း၊ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ အနိစ္စအမြဲ ပျက်နေသောကြောင့် ထိုးထွင်းသိရခြင်း၊ အနိစ္စမြင်မှ ဒုက္ခသစ္စာကို တကယ် စုံလင်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ လုံးဝကင်းလွတ် ပယ်သတ် နိုင်ခြင်း တို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်သည် သီးခြားဒေသနာ အမွန် မြတ်ဆုံး ဓမ္မပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပုထုဇဉ်ရသေ့ကြီးများသည် ရုပ်နာမ် တရားတွင် ထာဝရအတ္တမရှိပုံ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ၁၂ပါးက ရုပ်နာမ်ဘဝကို ဆက်ပေးပုံကို မသိကြပေ။ ဘုရားလောင်းဘဝများစွာက ရှာဖွေခဲ့ရ ပါရမီတော်များ အနန္တ ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသောကြောင့် ယခုပစ္ဆိမဘဝတွင် ပီတိသဒ္ဓါ၊ သတိဝီရိယကို အပြည့်အဝသုံးစွဲ၍ သဗ္ဗညုတဉာဏ် အရဟတ္တမဂ္ဂ ဉာဏ်တို့ကို ရရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည့်စုံသော ဗောဓိဉာဏ်ကြီးကိုရမှ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘဝသို့ ဘုရားလောင်းက ဆိုက်ရောက်ရပေသည်။ အနတ္တရဲ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဟု ဟောတော်မူပြီး ငါသည် အလုံးစုံသိသောကြောင့် ဘုရားစင်စစ်ဖြစ်ရပြီဟု ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ကို ဟောကြားဝန်ခံတော်မူသည်။ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားသည်

http://www.dhammadownload.com

လူသားစင်စစ်ဘုရားလောင်းဘဝမှ နတ်လူဦးခိုက် ပူဇော် ထိုက်သော သုံးလူထွဋ်ထား ရှင်တော်ဘုရားအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော် မူသည်။ ထိုဉာဏ်တော်ကို "သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်"ဟုခေါ်သည်။

၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာ

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အတွေးအခေါ် ဗီလိုဆိုဗီဒဿနအမြင်တစ်ခုမဟုတ် စိတ်ကူးကြံဆချက်များရှိကြသော အတွေးအခေါ်စနစ်များအကြောင်းအရာများမှာ စိတ်ကထင်မြင်သိလိုက်မှုသာ ဖြစ်ကြရာ ဒဿနပညာမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယင်းဒဿနမျိုးစုံတို့ပေါက်ပွားလာရန် အခြေပြုစရာသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံရပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အခြင်းအရာသုံးခုရှိသောကြောင့် တရားသဘော စာပေ (ပရိယတ္တိအပိုင်း) လက်တွေ့လေ့ကျင့်လိုက်နာမှု (ပဋိပတ္တိ)နှင့် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်တရားရရှိသိမြင်ဆိုက်ရောက်မှု (ပဋိဝေဒ) အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိရာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်သွယ်မှုရှိကြပါသည်။

"ဓမ္မ" ကိုယခုအခါလူအများက "ဗုဒ္ဓဘာသာ" ဟူ၍ ခေါ်ဆိုပြီး ပိဋကသုံးပုံ နိကာယ် (၅)ရပ်အနေဖြင့် ပိုင်းခြားရပါသည်။ ထို့ပြင် "ဓမ္မ"တွင် အင်္ဂါ (၉)ပါးရှိသဖြင့် ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း (၈၄၀၀၀)ရှိပြီး အုပ်စုခွဲထား ပါသည်။

တိပိဋက မူရင်းစာပေသည် ယခုခေတ်ရစ်ယာန် သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ထက် (၁၁)ဆကြီးမားကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ "တိပိဋက" ဆိုသည့်အတိုင်း ပိဋက (ခြင်းတောင်း) သုံးခုဟု အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။

၁။ ဝိနယပိဋကမှာ ဝိနည်းငါးကျမ်း၊ ဝိနည်းပါဠိတော် စာအုပ် (၅)အုပ်ရှိပြီး ရဟန်းများ၊ ဘိက္ခုနီများအတွက် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဝိနည်းစည်းကမ်း ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းထားတော်မူသည်။ ထို့ပြင် ဝိနည်းကျမ်းများတွင် ဗုဒ္ဓဝင်အကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဒေသစာရီလှည့်လည်တရားဟောပုံအကြောင်း စသည်တို့ကိုလည်း ပါဝင်ကြသည်။

၂။ သုတ္တပိဋကမှာ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ အသီးသီးကို မြတ်စွာဘုရားက

http://www.dhammadownload.com

သင့်တော်သလိုစရိုက်ပါရမီနှင့်အညီ အမျိုးမျိုးဟောကြားပုံကို စုဆောင်းပြဆို သော ပိဋကဖြစ်၍ အလွန်သုတ်များပြားစွာ ပါရှိပါသည်။ ထို့ပြင်သာဝက ဘာသိတသုတ်တော်များ ဥပမာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန် ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်များလည်း ပါရှိပြီး၊ စာအုပ်ပေါင်း (၂၆)အုပ် ရှိသည်။ ဆိုင်ရာရောဂါအတွက် ရောဂါပပျောက်ရန်ကုသနည်း၊ ကုထုံးမျိုးစုံ ပေးထားသလိုဝေဒနာတို့၏ ဣန္ဒြေအနုအရင့်၊ စရိုက်၊ ဝါသနာအရ သင့်တင့်စွာ ဟောတော်မူသော ပိဋကဖြစ်သည်။

၃။ အဘိဓမ္မာပိဋကသည် သုတ္တပိဋက၊ ဝိနယ ပိဋကတို့ထက် ပိုမိုသာလွန်၍အရေးအကြီးဆုံးသော ပိဋကဖြစ်ပေသည်။ ပရမတ္ထတရား လေးပါး၊ စိတ်၊ စေတသိတ်၊ ရုပ်၊နိဗ္ဗာန်အကြောင်း တိတိကျကျ နက်နက်နဲနဲ အကျယ်ဟောတော်မူ၍ အရေးကြီးလှပါသည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကောင်းဆုံး ပိဋကဖြစ်ပါသည်။

မူရင်းအစောဆုံး ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အမှန်တရားနှင့် ယင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ထဲထဲဝင်ဝင် ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြမှုသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာပေသင်ယူ တရားနာယူပြီးလျှင် လက်တွေ့လိုက်နာ အသုံးချရပေတော့သည်။ ဘဝမှာ နေထိုင်မှုအတွက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးတရားနည်းလမ်းပြ ဓမ္မဖြစ်နေသောကြောင့် တကယ်မလိုက်နာလျှင် တရား၏ အမှန်သဘောကိစ္စကို သိနားလည်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင်သဘောကျနိုင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။ ပရိယတ္တိသင်ယူလေ့လာမှုလေ့ကျင့်မှုက ပထမကိစ္စဖြစ်နေသော်လည်း ဘဝပန်းတိုင် ရောက်ရှိမှု လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာရမှုကား အကောင်းဆုံး နောက်ဆုံးကိစ္စ ဖြစ်ပေသည်။ထို့ကြောင့်ဗုဒ္ဓဒေသနာ မှာ ရသ တစ်ပါးသာရှိရာ ဘဝ သံသရာ မြစ်ပင်လယ်မှ ကူးမြောက် ချမ်းသာရရန် ရသပန်းတိုင် အနှစ်သာရ (ရည်ရွယ်ချက်) တစ်ခုသာလျှင် ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝဒုက္ခပင်လယ်ကြီးကို ကူးဖြတ်သော နည်းလမ်း ဓမ္မကို ဖေါင်ဥပမာဖြင့်ဟောကြားတော်မူ၍ တကယ်စီးနင်းကူးခတ်ရပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖီလိုဆိုဖီ ဒဿန အမြင်(ဝါ)ကြံစည်စိတ်ကူးတွေးတောချက်များ တက္ကဖြင့် ဟောပြချက်များ မဟုတ်ပါ၊ ဖီလိုဆိုဖီဟု တိတိကျကျမသတ်မှတ် မခေါ်ဆို နိုင်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

သို့ဖြစ်လျှင် ကိုးကွယ်ယုံကြည်ပသမှီခိုရေးဖြစ်သော "ဘာသာရေး" "ရိလေးဂျင်း" ပေလော "ဘာသာရေး" "ရိလေဂျင်း" ၏အနက်မှာ သဘာဝလွန် ယုံကြည်အားထားမှု၊ ထာဝရဘုရားကို ပသတောင်းပန်ဆုတောင်းမှု သူတစ်ပါးအားကိုးမှီဝဲမှုဖြစ်နေသောကြောင့် ကိုးကွယ်ပသမှီခို ဘာသာရေး မဟုတ်ပါ၊တရားကိုမျက်စိမှိတ် "အကန်းယုံ" "စွန့်စားယုံ" မှုမဟုတ်သော ကြောင့်လည်း ဘာသာရေးကိုးကွယ် ပသအားကိုးမှုမဟုတ်ပါ၊အများ နားလည်ကျင့်သုံးကြသော "ဘာသာရေး" နှင့်လုံးဝမတူပါ၊ ဂေါတမ မြတ်စွာ ဘုရားကိုအတင်းမျက်စိမှိတ် ယုံလိုက်ရမည်ဟု အမိန့်တော် မချမှတ်ပါ ၊ထို့ကြောင့်ယုံကြည်မှု သက်သက်အနေသဘောထားကို လုံးဝပယ်ဖျက် ပစ်လိုက်ရသည်။ ယင်းဘာသာ ပသမှီခိုရေး အစားသစ္စာလေးပါး အမှန်တရား မြတ်ကြီးကို တကယ်ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ပညာတွေ့ "ဉာဏသမ္ပယုတ်ကုသိုလ် အလုပ်" ဖြင့်နားလည် သဘောပေါက်မှု သက်သက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓသရဏံ ဂစ္ဆာမိဟု အသိတရားယှဉ် ဆင်ခြင်တုံ ဉာဏ်ဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်လေးစားရပုံမှာ- ဥပမာအားဖြင့် လူမမာကြီးတစ်ယောက်က တတ်သိလိမ္မာကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ဆေးဆရာ ဒေါက်တာပါရဂူကြီးကို အားကိုးယုံကြည်ရသလို အသိဉာဏ်ရှိရှိဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရပါသည်။ "ဂစ္ဆာမိ" ဟူသောပါဠိစကားတွင် "သွားခြင်း" (ဉာဏ်ရှေ့သွားခြင်း)၊ "မှီဝဲခြင်း" (မဂ္ဂင်ဆေးကို) သောက်ခြင်း၊ နားလည်ခြင်း "ပဇာနာတိ" ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုနားလည်နေခြင်း ဟူသော အနက်သုံးမျိုးရှိ၍ ယုံကြည်မှုသက်သက်မဟုတ် ယုံသင့်၍ယုံခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ဂုဏ်တော်များကို ဖတ်ရွတ် စဉ်းစား နားလည်အောင်လေ့ကျင့်ပြီးမှသာမှီဝဲဆည်းကပ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား သည်ဝဋ်သုံးပါး အနာရောဂါမှ လွတ်မြောက်စေသော မဂ္ဂင်ဆေးကို ပေးသနား တော်မူပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအစ သရဏဂုံက ဆိုသလိုတစ်ဆက်တည်းမှာပင် "ဗုဒ္ဓဘာသာအစ ဆင်ခြင်တုံတရားက" "နားလည်မှုအစပင် ဗုဒ္ဓဘာသာအစ" ဟု မိန့်ဆိုကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ဖြစ်နေလျှင် စရဏသိက္ခာကျင့်ရေး၊ သီလကောင်းမွန်ရေး၊ လေ့ကျင့်မှုစနစ်လော။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင် စာရိတ္တ၊ ဝါရိတ္တသီလများ၊ သီလအမျိုးအစားခွဲပြပုံများနှင့် ဆိုင်ရာသီလကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်ပုံနည်းလမ်းများကို ဟောကြားသော်လည်း အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေးအဆင့်အတွက်သာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းလာရခြင်း မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် "စရဏ" ကျင့်စဉ် စနစ်သက်သက်ဟု မခေါ်နိုင်ပါ။ မင်္ဂလသုတ်တော်၊ မေတ္တသုတ်တော်စသည့် သုတ္တများတွင် သီလအကျင့်မှန် စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ရေးကို များစွာအလေးထားဟောကြားတော်မူသော်လည်း သီလ အဆင့် ထက် ပိုမိုမြင့်မား သော သမာဓိကျင့်စဉ်များ ဘာဝဉာဏ်ပညာရရှိရေး ကျင့်စဉ်များလည်း ပါဝင်ပါသေးသည်။ သီလသည်အရေးကြီးသော်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အစပထမ အခြေခံစနစ်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအစ ကကြီး ခခွေး ဟုပင် ခေါ်နိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဖော်ပြရသော် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖီလိုဆိုဖီ ဒဿနပညာမျိုးမဟုတ်၊ အတွေးအခေါ်ကြံဆဖော်ထုတ်မှုမျိုးမဟုတ်၊ ဘာသာရေးအရ သူတစ်ပါးကို မှီခိုအားထားကယ်တင်စေလိုသော ကိစ္စလုံးဝမပါ၊ အများသိ "ဘာသာရေး" မျိုးမဟုတ် သာမန်အဆင့်သီလမျိုးမဟုတ်၊ တကယ့်ဖြစ်ရပ်ကိစ္စအချက်အလက်များကို ရှုကြည့်ဖော်ပြပြီး ယင်းဒုက္ခစက်မှ လွတ်မြောက်ရေးကိစ္စဖြစ်သောကြောင့် "ဓမ္မ" ဟုခေါ်သည်။ "ဓမ္မ" ဟူသည် တရားမျှတညီညွတ်မှန်ကန်လွတ်မြောက်ရေးဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။

၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်း

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ခရစ်တော်မမွေးမီ အနှစ်(၅၀၀) မိုဟာမက်မမွေးမီ အနှစ်(၁၀၀၀)ကမွေးဖွားတော်မူခဲ့ပြီး သက်တော် (၈၀)အထိ (၄၅)ဝါပတ်လုံး မနေမနား တရားဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်ကို ရပြီးနောက် မကြာခင်မှာပင် အရိယာသံဃာအဖွဲ့ကြီး၊ နောင် သမ္မုတိ သံဃာအဖွဲ့ကြီးကိုစတင်တည်ထောင်ခဲ့ရာ ရှေးဦးခေတ်တွင် အရိယာသံဃာများ(ဝါ) ရဟန္တာကြီးများနှင့် "သံဃာရတနာ" ပေါ်ပေါက် ခဲ့ပါသည်။ နောက်ခေတ်များတွင်

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းခံကြသူအများစုက သံသရာဝဋ္ဋဒုက္ခမှ ကျွတ်လွတ်လိုသောကြောင့် "ရဟန်းဘောင်"သို့ ဝင်ရောက် မှုများလာပါသည်။ ဘုရားရှင် သာသနာ လုပ်ငန်း(၄၅)ဝါအတွင်း အိန္ဒိယနှင့်ယင်း၏ ပြည်ပဒေသနိုင်ငံများသို့ သာသနာတော် ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ ဤသို့ဘဝဒုက္ခလွတ်မြောက်ရေး ဓမ္မဒေသနာတော်ကြီးကို ဖြန့်ချိရာတွင် "ကိလေသာ တိမ်လွှာမျက်စိနည်းပါး သူ"ကိလေသာမြူမှုန်နည်းပါးသူတို့သာလွတ်မြောက်ရေး တရားကို နားလည် ကျင့်ကြံပြီး သန္တိသုခရကြသည်။ ထို့ပြင် ရဟန္တာဘိက္ခုသံဃာအဖွဲ့အပြင် ဘိက္ခုနီ အဖွဲ့လည်းရှိခဲ့ဖူးသည်။ သံဃာဘောင် အဖွဲ့အစည်းသည် ကမ္ဘာ့ သမိုင်း၌ ပထမဆုံးတည်ထောင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့လေသည်။သံဃာတော်များသည် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မထားကြ၊ ရရှိသော ပစ္စည်းများကို ဘုံဆိုင်မျှဝေ သုံးစွဲ၍ ဒီမိုကရေစီ သာတူညီမျှဝါဒ စစ်စစ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသည်။ ထိုခေတ်က သံဃာ အဖွဲ့တွင်ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဆိုင်မှုမရှိ "အားလုံး" သံဃိကပစ္စည်း ချည်းသာရှိခဲ့၍ ပြဿနာလည်း မရှိပေ။ ကမ္ဘာတွင် အစောဆုံးနှင့် နှစ်အကြာဆုံး သံဃာ အဖွဲ့ကြီးသည် ယနေ့တိုင် အခြေခံဝါဒမှန်ကန်မှု ဒီမိုကရေစီ ဆံမှုတို့ကြောင့် တည်ရှိနေဆဲဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပြီးနောက် (၇)ရက်အကြာတွင် သံဃာ ခေါင်းဆောင် ရှင်မဟာကဿပ ဆဋ္ဌာဘိညရဟန္တာ မြတ်ကြီးက ပထမဆုံး သံဂါယနာ တင်ကြရန် ရဟန္တာများနှင့် စုဝေးတိုင်ပင်ပြီး ဆုံးဖြတ်တော် မူခဲ့ရခြင်းမှာ တိကျပြတ်သား၍ မှန်ကန်သော "ဓမ္မ-ဝိနယ"ဆက်လက် ဆရာ စဉ်ဆက်စောင့်ရှောက်ကြရန်၊ သုဘဒ္ဒရဟန်းကြီးက ဝိနည်းကို မလေးမစား ပြောသောကြောင့် ဝိနည်းဥပဒေများကို စုစည်း၍ သင်္ဂါယနာတင် ရွတ်ဖတ် ကြရန် ရာဇဂြိုလ်ပြည် သတ္တပဏ္ဏိလိုဏ်ဂူအနီးမှာအဇာတသတ်မင်း၏ ကူညီမှုဖြင့် အစဆုံး သင်္ဂါယနာဤပထမ သံဃာယနာတင်ပွဲတွင် ဓမ္မနှင့် ဝိနယကိုစုပေါင်းရွတ်ဆို၍ သံဂါယနာတင်ခဲ့ပြီး ပိဋကတ်ပါဠိတော်ကို စုဆောင်းထားနိုင်ခဲ့သည်။

ထို့နောက်နှစ်ပေါင်း(၁၀၀) ကြာသောအခါ ဝေသာလီပြည် ကာလာသောကမင်း လက်ထက်တွင် သံဃာများ အလွန်ဂိုဏ်းကွဲပြီး

http://www.dhammadownload.com

စည်းလုံးရေး ပျက်ပြားသလို ဓမ္မဝိနယအပေါ် အငြင်းပွားကြသည်။ ဝေသာလီရဟန်းများကအရေအတွက်များ၍ ဝိနည်းဥပဒေတော်ကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ရန် အဓမ္မဝတ္ထု(၁၀)ပါးကိုဟောကြားတင်ပြရာမှ ဒုတိယသင်္ဂါယနာတင်ရန်အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က သိမီမှာကြားခဲ့ရသောရှင်ယသမထေရ်ကြီးကဦးဆောင်ပြီး သင်္ဂါယနာတင်ရာ မသင့်တော်သော ဝိနည်းဆိုင်ရာ အဓမ္မဝတ္ထု(ဆယ်ပါး)ကို မှားယွင်းကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပယ်ချတော်မူခဲ့သည်။ ရဟန္တာကြီးများက အဓမ္မဝတ္ထုတင်သွင်းသော ရဟန်းများကိုပယ်ချသော အခါထိုဝေသာလီရဟန်းများကဂိုဏ်းခွဲ၍ ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြသည်။ နောင် "မဟာသံဃိကဂိုဏ်း" ဖြစ်လာပြီး သာသနာ တည်တံ့ရန် ဝိနည်း ကိုအလေးထားစောင့်ရှောက်ကြသည်။ရဟန္တာ(၇၀၀)က ဒုတိယသင်္ဂါယနာ တင်ကြသောကြောင့် မှန်ကန်သော ဘုရားဟောစကားတော်တို့ကိုသာလက်ခံ၍ အသိအမှတ် ပြုတော်မူကြသည်။

ထို့နောက် နှစ်ပေါင်း ၂၂၀အကြာ မာဂဓတိုင်း ရှင်ဘုရင်သီရိဓမ္မာသောကမင်းလက်ထက်တွင် တတိယသင်္ဂါယနာတင်ရာ ရဟန္တာတို့ကပင်ဦးဆောင်ရွတ်ဆိုပြီး ရဟန်းတုရဟန်းယောင်များ မိစ္ဆာအယူကို ယူနေကြသော ရဟန်းများကိုပယ်ရှားနှင်ထုတ်ခဲ့ကြရပေသည်။ဤအကြိမ်သင်္ဂါယနာကို ၃၂၃ဘီစီ (ခရစ်မပေါ်မီ ၂၂၃ နှစ်မှာ အသောကမင်း၏အကူအညီဖြင့်ပါဋ္ဌလိပုတ္တမြို့တွင် စုပေါင်း ရွတ်ဆိုခဲ့ကြရာ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာများသည်အညစ်ကြေးမှသန့်စင်သွားသည်။ ကထာဝတ္ထုကျမ်းကို ဟောကြား၍ မိစ္ဆာဝါဒ များကိုနှိမ်နင်းခဲ့ရလေသည်။ အရှင်မောဂလ္လိပုတ္တမထေရ် ရဟန္တာကြီးကကြီးမှူးခဲ့ကြသည်။ ကာလအားဖြင့် (၇)လကြာ ရွတ်ဆို စုစည်းတော်မူကြရာ ရဟန္တာတစ်ထောင်ပါဝင်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် သင်္ဂါယနာသုံးတန်သင် သုတ္တ-ဝိနယ-အဘိဓမ္မာ ဟူသောပိဋကက်သုံးပုံကိုမူရင်းသာသနာဟုခေါ်ကြပြီး လေစားစွာစာသင်ကြားပို့ချလေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်။

အာသောကမင်းတရားကြီးသည် တတိယ သင်္ဂါယနာတင်ပွဲပြီးစီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီး တို့၏အကြံပေးချက်အရ

http://www.dhammadownload.com

သာသနာပြု ရဟန်းများကို ကိုးတိုင်းကိုးဌာန (အိန္ဒိယပြည်၏ ပြင်ပနိုင်ငံများသို့)စေလွှတ်တော်မူခဲ့ရာ ကျောက်စာများတွင် အီဂျစ်ရှင်ဘုရင် တိုလီမီးမက်ဆီဒုန် ရှင်ဘုရင်အင်ဘိဂိုနာစ်၊ ဆီးရီးယားရှင်ဘုရင် အော်တန်ချာစ်အိပိရစ် ရှင်ဘုရင်အလက်ဇန်ဒါးဟူသောအမည်ငါးခုကို ရေးထိုး မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ မထေရ်ငါးပါးစီ စေလွှတ်ခဲ့ကြောင်း သမိုင်း၌ဖော်ပြသည်။ စိနခေါ် တရုတ်နိုင်ငံ အရပ်ငါးခုသို့လည်း သာသနာပြုများကို ၃-ရာစုဘီစီတွင်စေလွှတ်ခဲ့သောကြောင့် တရုတ်မှတဆင့် ကိုရီးယားသို့ ၃၇၂ ရာစု အေဒီ၊ ဂျပန်သို့ ၅၅၂-ရာစု အေဒီတွင် သာသနာတော်မြတ်ကြီး ဆိုက်ရောက်ခဲ့သည်။ထို့ပြင် ၄-ရာစုမှ ၅-ရာစုအေဒီအတွင်း သာသနာတော်မြတ်ကြီးသည် ကိုချင် ချိုင်းနား၊ မွန်ဂိုလီးယားရောက်ရှိပြီး ယင်းမှတဆင့် အာရှနိုင်ငံ အချို့သို့ ဆက်လက်ပြန့်ပွားခဲ့လေသည်။ ကပ္ပိယနိုင်ငံမှနေပြီးသာသနာသည် နီပေါနှင့် တိဗက် နိုင်ငံများသို့ ဆိုက်ရောက်ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ သာသနာပြုမထေရ်ကြီး အရှင်သောကာနှင့် အရှင်ဥတ္တရတို့ ဆိုက်ရောက်လာ၍ မြန်မာရခိုင် ကမ္ဘောဒီးယားသို့သာသနာပျံ့ပွားပြီး ယင်းဒေသမှတဆင့် ခုနစ်ရာစုအေဒီ၊ အေဒီ ၆၃၈တွင်သီရိလင်္ကာမှ ထိုင်းလင်း(ယိုးဒယား)သို့ သာသနာဆိုက်ရောက်လာခဲ့ပေသည်။

စတုတ္ထသင်္ဂါယနာတင်ပွဲကို သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခဲ့ပြီး ၆-ရာစုစောစောပိုင်း (၁-ဘီစီ) မှာ သင်္ဂါယနာတင်ပြီး ပါဠိတော်စသောကျမ်းများကို ပေစာရေးကူး အက္ခရာစာပေ ဖြင့်မှတ်တမ်း တင်ခဲ့ကြသည်။ ခေါင်းဆောင်မထေရ်ကြီးမှာ မဟာအဂ္ဂအရှင်မြတ်ဖြစ်ပြီး ကူညီအားပေးသူ ရှင်ဘုရင်မှာ ဝဋ္ဋဂါမဏိမင်းဖြစ်သည်။နှုတ်အာဂုံဆောင်ရာမှမှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့တတ်သောကြောင့် စာနှင့် အက္ခရာ တင်ခဲ့ရသည်။

ခရစ်သက္ကရာဇ်၁၈၅၀မှ၁၈၇၁တွင်မြန်မာနိုင်ငံမန္တလေး နေပြည်တော်တွင်မင်းတုန်းမင်းက ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင်ခဲ့ပြီး ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာဋီကာများကို ကျောက်ထက်အက္ခရာတင်ခဲ့ရာ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သာသနာတော်အရှည်တည်တံ့နေရန် ဤသို့ဆောင်ရွက်ခဲ့ပေသည်။ပါဠိတော်ကျောက်စာချပ်ရေ ၇၂၉ ချပ်မှာကျောက်စာရေးထိုးထားသည်။မန္တလေးတောင်

http://www.dhammadownload.com

အနီးမှာ ကျောက်စာတော်များရှိကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာပင် သာသနာ၂၅၀၀ အထိမ်းအမှတ်အနေဖြင့် သာသနာသက္ကရာဇ်-၂၄၉၈ (၁၉၅၂)တွင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာကို ညောင်ရမ်းဆရာတော်ဘုရား ဘဒ္ဒန္တရေဝတကြီးမှူး၍တင်ခဲ့ရာ ပါဠိအဋ္ဌကထာ ဋီကာများကို ပုံနှိပ်စာအုပ်များအဖြစ် ရိုက်နှိပ်ပြီး သာသနာပြုခဲ့ကြသည်။ ၁၉၅၆-ခုနှစ်မေလဗုဒ္ဓနေ့တွင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲနှင့် သာသနာ-၂၅၀၀ ပြည့်ပွဲကျင်းပခဲ့သည်။ ပါဠိတော်များကို မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် စသော ဘာသာခြားစကားစာအက္ခရာပြန်ဆိုရန် ဆုံးဖြတ်ကြရာ အချို့ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုခဲ့ပေသည်။

သက္ကရာဇ် (၁) ရာစု၊ အေဒီကုန်ခါနီးကာလတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် ဂိုဏ်းနှစ်ဂိုဏ်းကွဲသွားခဲ့ပြီး မူရင်းထေရဝါဒသာသနာစင်ကြယ်သော ဗုဒ္ဓဝစနတရားတော်အရ နိဗ္ဗာန်ရရှိရေး အဓိကအနေဖြင့်သင်ပြရာ မဟာယာနဂိုဏ်းက ယင်းတရားကို ဟိန (သေးငယ်) သောယာန (ယာဉ်)ဟုခေါ်ဝေါ်သမုတ်ခဲ့သည်။

သီရိလင်္ကာ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် လောနိုင်ငံ တို့ကို ထေရဝါဒငါးနိုင်ငံဟု ခေါ်သည်။ ဟိနယာန အမည်မှာ မမှန်ခြင်း၊ ဂိုဏ်းကွဲကနိမ့်ချခေါ်ခြင်းဖြစ်၍ ထေရဝါဒပင်မသာသနာဟု အစဉ်အလာ သန့်သန့်ဖြင့်ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ မဟာယာနဂိုဏ်းကြီးနှင့် ယင်းဝါဒဂိုဏ်းကွဲ ကလေးတို့ကဗုဒ္ဓကို ကယ်တင်ရှင်အထူးယုံကြည်ရေးသင်ပြချက်များ တီထွင်ကြပြီးစိတ်ကူးအရ လေးနက်သောဝါဒများကိုလည်း ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းဝါဒီတို့က "မဟာယာန" မြင့်မြတ်သော၊ ကျယ်ပြန့်သော လမ်းစဉ်ယာဉ်ရထားဂိုဏ်းဟု သုံးခဲ့ကြသော်လည်း မူရင်းစာပေကျမ်းဂန်များတွင် ၎င်းအမည်နာမများကို မတွေ့ရပေ။ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းကို တရုတ်ဘုရားဖူးများခေါ်ဝေါ်ခဲ့သလို အနောက်နိုင်ငံသားစာရေးဆရာများက လိုက်လံရေးသားရာမှတွင်ကျယ်လာခဲ့ပေသည်။ မဟာယာနဂိုဏ်းကြီးတွင် အထင်ရှားဆုံးမဟာယာနဒဿဆရာကြီးမှာ "နာဂါရ္ဇုနာ" ပင်ဖြစ်၍ သူ၏ကျမ်းများ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာများနှင့် ဗြဟ္မဏဝါဒီများအကြား စေ့စပ်ပေးရန်ရည်ရွယ်ထားသည်။ သူသည် မဒျာမိက ဒဿနအတွေးအခေါ်ဂိုဏ်းကြီးကို

http://www.dhammadownload.com

တည်ထောင်သူဖြစ်ရာ ထိုဘာသာကြီးနှစ်ခု ပြေလည်ညီညွတ်ရန်ကြိုးစားသူလည်းဖြစ်သည်။ သူထွန်းကားသောခေတ်က စတင်ပြီး မဟာယာန နှင့် ဗြဟ္မဏဝါဒတို့ရောနှောသွားခဲ့ပြီး မဟာယာနဝါဒီတို့ကတွင်ကျယ်၍ သြဇာလွှမ်းခဲ့သည်။

ယခုခေတ် ခေတ်သစ်အချိန်အခါတွင်ကား ဗုဒ္ဓဘာသာအဓိကဂိုဏ်းကြီးနှစ်ဂိုဏ်းရှိရာ တစ်ဂိုဏ်းက ထေရဝါဒ (ဟီနယာန လည်းခေါ်ခဲ့) ဖြစ်၍ သီရိလင်္ကာ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လောနိုင်ငံတို့မှာ တွင်ကျယ်စွာလိုက်နာကျင့်သုံးပြီး မဟာယာနအယူကို တရုတ်၊ တိဗက်၊ ဂျပန်နှင့် ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့မှာ လိုက်နာယုံကြည်ကျင့်သုံးနေကြသည်။

ထေရဝါဒသာသနာသည် ရှေးရှေးရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ကြီးများက စတင်သင်ပြနည်းပြ ဒေသနာတော်ဖြစ်၍ ရှေးအကျဆုံးဗုဒ္ဓဘာသာ (ဒုတိယသင်္ဂါယနာတင်ခေတ်)အဖြစ် တည်ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုသင်္ဂါယနာတင်ပြီးခေတ်ကာလမှာ ယခုခေတ်မဟာယာနဂိုဏ်း၏အစ ရှေ့ပြေးဂိုဏ်းကြီး "မဟာသံဃိကဂိုဏ်း" စတင်ပေါ်ခဲ့ပေသည်။ ထို့နောက် သဗ္ဗတ္ထိဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းက ဒုတိယအရေးကြီးသော မဟာယာနဂိုဏ်းဖြစ်သော်လည်းအစ ခေတ်က ထေရဝါဒနှင့် အလွန်ကွာခြားမှုမရှိပေ။ ယင်းဂိုဏ်းမှတဆင့် ဂိုဏ်းခွဲများဆက်လက်ပေါက်ဖွားပြီး ၁-ရာစု၂-ရာစုအေဒီအတွင်း ဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာအသွင် ကူးပြောင်းတိုးတက်သွားခဲ့သည်။

ထေရဝါဒသင်ပြချက်နှင့် မဟာယာနသင်ပြချက်တို့အဓိကပဓာနကွဲလွဲမှုသည် ရှင်တော်ဘုရား"ဗုဒ္ဓ"အကြောင်းနှင့် ဗောဓိသတ္တများကို တီထွင်ကိုးကွယ်ပသ ဆုတောင်းသော အယူအဆများအရ အလွန်ကွဲပြားခြားနားသွားရပေသည်။ ထို့ပြင် ထေရဝါဒကပါဠိတော်တိပိဋကနိကာယ်ငါးရပ်ကန့်သတ်၍ ကျမ်းစာပြုထားပြီးဖြစ်သော်လည်း မဟာယာနတွင်သီးခြားချဲ့ထွင်ဆန်းသစ်ထူးဆန်း သုတ်-ဝိနည်း-အဘိဓမ္မာကျမ်းစာအသစ်များပြန့်ကြဲ၍ ထားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မူရင်းဝိနည်း ပါဠိတော်ကို မလိုက်နာကြဘဲ မဟာယာန ဘုန်းကြီးတို့သည် သားမယားယူထားကြသည်။ ထေရဝါဒရဟန်းတော်တို့သည် အိမ်ထောင်မပြုရ၊ ဓနီးမရှိရပါ။ မဟာယာနတွင် ရှိခိုး

http://www.dhammadownload.com

ပသမှုအခမ်းအနား အစီအရင်များသည် ထေရဝါဒနှင့် မတူညီပေ။ ပုံစံ ကွဲပြားပါသည်။

ဤဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းကြီးနှစ်ဂိုဏ်းတူညီမှုမှာ ယေဘူယျအားဖြင့် သစ္စာလေးပါးအရ လူသားတို့ ဒုက္ခတွေ့ကြုံရခြင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာဝတ္ထုကာမဂုဏ်များကို ချစ်ခင်စွဲလန်းမှုကြောင့် ဟုသိနိုင်ပြီးလျှင် ဤ လူမှု ဒုက္ခပေါင်းစုံမှ လွတ်မြောက်ရန်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လေ့ကျင့်သင့်ကြောင်း သီလ စည်းကမ်းနှင့် သမထအလုပ်များလည်း မဂ္ဂင်ပွားမှုမှာလိုအပ်ကြောင်း၊ မေတ္တာတရား၏ တန်ဖိုးဂုဏ်ရည်အကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အခြေခံ ကျကြောင်း၊ မေတ္တာလုပ်ငန်းသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် သက်ဆိုင်၍ ခြုံငုံကြောင်း၊ အမြင့်ဆုံးချမ်းသာသုခရရှိရန် မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းဟု လက်ခံ ကြသည်။

ဤသို့ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်က ညီညွတ်မှုရှိခဲ့သော်လည်း (၁၁) ရာစုနှစ် ဆိုက်ရောက်လာသောအခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်းသို့ ဘာသာခြားလူမျိုးကွဲ စစ်သားများ အတင်းဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းကျောင်းများ၊ စေတီပုထိုးများကိုဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သောကြောင့် အိန္ဒိယမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာကွယ်ပျောက်ခဲ့ရတော့သည်။ ရဟန်းတော်များ အသတ်ခံရ၊ လုယက်ခံရသောကြောင့် အခြားနိုင်ငံများသို့ထွက်ပြေး ခိုလှုံခဲ့ရသည်။ ဤအယူသည်း ဘာသာခြားတို့နှိပ်စက်သောကြောင့် ရဟန်းတော်များ တိဗက်နိုင်ငံစသော တိုင်းတပါးသို့ပြေးပုန်းကြရာ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေအချို့ကိုလည်း သယ်ဆောင်သွားရသည်။ ထို့ကြောင့်ဟီနယာန ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အိန္ဒိယမှ လုံးဝ ကွယ်ပခဲ့ရသော်လည်း မဟာယာနကား ချက်ချင်းမတိမ်ကောသေးဘဲ နောက်အနှစ်(နှစ်ရာ)ခန့်အထိ အိန္ဒိယမှာတည်ရှိခဲ့သေးသည်။

အရှင်သေဋ္ဌိလ

၆။ ဓမ္မပဒဂါထာ-၂၇၉

အကြင်အခါ "သဘာဝတရားအားလုံးတို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်" ဟု ဝိပဿနာပညာဖြင့် ရှုမြင်နိုင်၏၊ ထိုအခါ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကိလေသာစင်ကြယ်ရာ နိဗ္ဗာန်၏အကြောင်းဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

၇။ ဥဒါန်းကျူးရင့်ဂါထာတော်ကြီး

"ငါသည်တဏှာလက်သမားဘဝ အိမ်ဆောက်သူရှာဖွေစဉ် သံသရာဘဝဘဝမှာ ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။ ထိုတဏှာ အိုးအိမ်ဆောက်ပေးသူကို မတွေ့ခဲ့ရပေ။ ထိုကာလအတွင်း ဘဝဘဝအဖန်ဖန်ဖြစ်နေရမှုသည် ဆင်းရဲပင်ပန်း လေစွတကား။"

"အို တဏှာလက်သမား၊ သင့်ကို ငါမြင်အပ်ပြီ၊ သင်သည် ဘဝအိုးအိမ်ထပ်မံမဆောက်နိုင်ချေတကား၊ သင်၏တိုင်များ၊ယက်မများ၊ အမိုးများကို ငါသည်လုံးဝဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီ"

"ထို့ကြောင့် ငါသည် တဏှာကုန်ခန်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ငါသည် အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် အာရုံပြုပါပြီတကား"

ဥဒါန်းပါဠိတော်
ဓမ္မပဒဂါထာတော်အမှတ် ၁၅၄

၈။ တရားဦးဓမ္မစကြာ

မြတ်စွာဘုရား သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရရှိပြီးနောက် မည်သူ့ကိုပထမဆုံး တရားဟောရမည်နည်းဟု ကြံစည်ရာ လောကီစျာန်သမာပတ်ရရန် ဆရာဖြစ်ခဲ့ဘူးသော အာဠာရ ရသေ့နှင့် ဥဒကရသေ့တို့ကို ဟောပြရန် အကြံဖြစ်တော်မူသော် လည်းယင်းပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးမှာ ကွယ်လွန် သွားသောကြောင့် မွန်မြတ်၍ ဝဋ်ကျွတ်စေသော သစ္စာအမှန်တရားကို နာကြားခွင့်မရခဲ့ကြပေ။ အာဠာရသည်(၇)ရက်စောပြီးကွယ်လွန်ပြီး အရူပဗြဟ္မာဘုံတွင် တဖန်ဘဝဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ဥဒကရသေ့ကြီးမှာကား နာရီပိုင်းကပ်၍ ဘုရားရှင်နှင့်သီသီကလေးလွဲခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားက ထိုစျာန်အဘိညာဉ် ရသေ့ကြီးတို့ကို"ဆုံးရှုံးလေစွတကား" ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ တောထွက်တရားအားထုတ်စဉ်က အဖော်ဖြစ်ခဲ့သော ပဉ္စဝဂ္ဂီပရိဗိုဇ် ငါးဦးကိုမြင်တော်မူသည်။ထို့ကြောင့်ထိုပုဂ္ဂိုလ်ငါးဦးနေလိုင်တရားကျင့်ရာ မိဂဒါဝုန်တောအုပ် သို့ မြတ်စွာဘုရားကြွချီတော်မူပြီးလျှင် သမင်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးရာဒေသတွင် ဗာရာဏသီမြို့အနီးဥယျာဉ်၌ အလွန်အရေးကြီးသော အခြေခံတရား

http://www.dhammadownload.com

"ဓမ္မစကြာ"ကိုပထမဆုံးဟောကြားတော်မူသည်။

ထိုနေရာဒေသသို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ခရီးလမ်းအတိုင်း ဒေသစာရီကြွချီတော်မူစဉ် လမ်းခရီးတွင် ဥပကအမည်ရှိသူတော်ကောင်း ဥပသကာနှင့် တွေ့ဆုံမိကြရာ ဥပကသည် ကျက်သရေတင့်တယ်သော မျက်နှာရှိသော မြတ်စွာဘုရားကို မြင်လျှင်မြင်ချင်း ရဟန်းမြတ်အရိယာ ဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်ကာလက်အုပ်ချီကန်တော့သည်။ ထို့နောက် သူကပြောလျှောက်ထားသည်မှာ–

"အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား၏ မျက်နှာတော်သည် တည်ငြိမ်အေးချမ်း ဂုဏ်ကျက်သရေ လွှမ်းလှပါသည် ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား ဤသို့ တရားထူး ရရှိရန်လိုက်လံ တပည့်ခံရသော ဆရာ ရှိပါသလားဘုရား၊ အရှင်ဘုရား၏ ဆရာသည် အဘယ်သူဖြစ်ပါသနည်း" မြတ်စွာဘုရားဖြေတော်မူသည်မှာ "ဒါယကာ၊ ငါ့မှာ(လောကုတ္တရာပန်းတိုင်ရဖို့အတွက်)ဆရာမရှိ၊ ငါပင်လျှင် နတ်– လူ– ဗြဟ္မာတို့၏ဆရာဖြစ်တော်မူသည်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်း (စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူ)သည် အကယ်၍ ငါ့ထံမှောက်ရောက်လာပြီး ငါသည် ဇိနေ(မာန်ငါးပါးကို အောင်မြင်ပြီးသူ)ဟုခံယူသည်။ "သင်သည် နောင် တစ်နေ့ ငါထံသို့လာရောက်ပြီး တရားကိုမေးမြန်းစုံစမ်းပါ"။

ဤသို့ထုတ်ဖော်ဝန်ခံပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားသည် မိဂဒါဝုန်တော (ဗာရာဏသီ) သို့ကြွမြန်း၍ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးနှင့် တွေ့ဆုံတော်မူသည်။ ထိုအခါ တရားရှာသူ မိတ်ဆွေငါးဦးက ဘုရားဖြစ်သည်ဟု မယုံကြည်သောကြောင့် ခရီးဦးကြို မပြုခဲ့ကြပေ။ ထို့ကြောင့် "ငါဘုရားသည် ယခင်က တစ်ကြိမ် တစ်ခါမျှဘုရားဖြစ်ပြီဟု ဝန်ခံစကား ပြောဘူးခဲ့သလား" ဟုထပ်ဆင့် မေးမြန်း တော်မူလိုက်မှသာ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးသတိတရားရကြပြီး ယခင်က မပြောဘူး ယခုမှသာပြောပါသည်ဟု ဝန်ခံကြသည်။ "ငါသည် အရိယာ သစ္စာ လေးပါးကိုတကယ်ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူပြီး သစ္စာတစ်ပါးမှာ အခြင်းအရာ သုံးလီဖြင့် သစ္စာ ၁၂–ပါးသောအချက်အလက်တို့ကို သမ္မောဓိဉာဏ်ဖြင့် တိတိကျကျ ငါသိပြီ" ဟု မိန့်တော်မူပြီးနောက် ကမ္ဘာကျော်ဓမ္မစကြာ တရားဦး ကိုဆက်လက် ဟောကြားတော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

၉။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

သီးခြားပွင့်တော်မူသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ပစ္စေကဗုဒ္ဓဟုခေါ်သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကဲ့သို့ ရဟန္တာဘာဝရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရတော်မူသော်လည်း သူတစ်ပါးတို့ကို ပညတ်တင်၍ တရားမဟောတတ်ကြပါ။ သူတစ်ပါး၏ ဣန္ဒြေအနုအရင့်ကို ထိုးထွင်းသေချာစွာ မသိသောကြောင့်လည်း အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကို တရားမဟောပြပါ။ ထို့ကြောင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် သဗ္ဗညုတဘုရားများကဲ့သို့ လူ-နတ်-ဗြဟ္မာတို့၏ ဆရာအဖြစ်သို့ရောက်မလာကြပါ။

၁၀။ ဓမ္မစကြာတရားတော်

အခါတစ်ပါး၌ ဘဂဝါဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ဣသိပတန သမင်တို့ဘေးမဲ့ပေးရာဥယျာဉ်၊ ဗာရာဏသီပြည်တွင် သီတင်းသုံးတော်မူသည်။

ထိုအခါမြတ်စွာဘုရားသည် ပဥ္စဝဂ္ဂီတပည့်ငါးဦးကို ဤသို့မိန့်တော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့" အိမ်ယာထောင်မှုမရှိ၊ လူ့ဘောင်မှထွက်ခွာသွားသူတို့သည် အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

အစွန်းနှစ်ပါးဟူသည် အဘယ်နည်း။

ကာမဂုဏ်မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်း၊ ကာမအာရုံဆွဲငင်ရာပါခြင်းတို့သည် ယုတ်ညံ့သည်။ ရွာသူတို့၏ အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ အရိယာတို့၏ ကိစ္စမဟုတ်၊ အကျိုးမရှိ၊ အခြားအစွန်းတစ်ခုမှာ ကိုယ်ကာယကို တပပြင်းထန်လွန်းသော ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သော အကျင့်ထူးဖြစ်၍ ဒုက္ခဖြစ် အရိယာတို့၏ အလုပ်မဟုတ် အကျိုးမရှိ။

ရဟန်းတို့ အဆိုပါအစွန်းနှစ်ပါးတို့ကို မမှီဝဲမဆည်းကပ်ဘဲ အလယ်လတ်လမ်းစဉ် မယုတ်မလွန်သော မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမည်။ ဤအလယ်အလတ်မွန်မြတ်သော ကျင့်စဉ်ကို "တထာဂတ" (=သစ္စာလေးပါးရှာဖွေသိမြင်သောဗုဒ္ဓ)သည်ကောင်းစွာ ပြည့်စုံစွာ သိနားလည်တော်မူပြီ။

မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါသည် စက္ခုကရဏီ၊ ဉာဏကရဏီ၊ ဥပသမာယ၊ အဘိညာယ၊ သမ္ဗောဓာယ၊ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌဉာဏ်ရဖို့ ကိလေသာငြိမ်းအေးဖို့ ထူးသော လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့၊ ဗောဓိဉာဏ်ရဖို့သာလျှင် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့ တထာဂတ စတင်သိမြင်သော မၛ္ဈိမပဋိပဒါဉာဏ်အလင်း ရဖို့ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်ကား အဘယ်နည်း။

အရိယာမဂ္ဂ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင်တည်း၊ ယင်းတို့မှာ–

မှန်သော (တိကျသော) အမြင်၊ အယူ၊ အသိ

မှန်သောအကြံ

မှန်သောစကား

မှန်သောအလုပ်

မှန်သောအသက်မွေးမှု

မှန်သောလုံ့လ ဝါယာမ

မှန်သော သတိ

မှန်သော သမ္မာ သမာဓိ ဟူ၍ ရှစ်ပါးပင်တည်း။

ဦးဖေမောင်တင်

ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မ

ဘုရားရှင်၏ ဓမ္မဟူသည် အလယ်အလတ် မၛ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မစကြာမှစတင်၍ ဓမ္မကိုဟောတော်မူသည်။ မယုတ်မလွန်၊ မပိုမလွန်သောသစ္စာဓမ္မ ဖြစ်သောကြောင့် ဝမ်းသာတက်ကြွရေးမရှိ၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ဓာတ် ကျဆင်းရေးလည်းမရှိပေ။ ဝမ်းသာတက်ကြွမှုတွင် ဘဝ၏ကောင်းကွက်များကို လွန်လွန်ကဲကဲ တန်ဖိုးထား၍ အစွန်းမလွတ်ပါ. ဘဝအခြေအနေမှန်ကို အလွန်အကျွံခန့်မှန်း အကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ကာမဂုဏ်သုခ ခံစားလွန်းခြင်းမှာ စိတ်ကိုယုတ်ညံ့နိမ်ကျစေပြီး အကျိုးကျေးဇူးမရှိပါ။ လောကီအာရုံကို အထင်ကြီးခြင်း၊ အကောင်းမြင်ခြင်းမှာ စိတ်ဝမ်းသာမှု ဖြစ်ရသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ဘဝကိုစိတ်ပျက်၊ မကောင်းမြင်၊ အဆိုးမြင်ဝါဒမှာလည်း အကုသိုလ်စိတ်ပင် ဖြစ်သောကြောင့် အကျိုးမရှိပေ။ ဆန္ဒအလိုလိုက်စားနေခြင်းကြောင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ နာမ်တရားတိုးတက်မှုအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ကိုညှင်းပန်း တပ အကျင့်များ၊ လေ့ကျင့်သောကြောင့် ဉာဏ်ပညာအသိတရားကို အားနည်း

http://www.dhammadownload.com

ပျော့ညံ့စေသည်။ ဤအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်မြောက်ရန် မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ကို မြတ်စွာဘုရားက စတင်ဟောကြားသင်ပြတော်မူသည်။ ဤမယုတ်မလွန်ကျင့်သုံးရေးစနစ်နည်းလမ်းတွင်အဆိုပါအစွန်းနှစ်ခု အကြောင်းထိုးထွင်းသိရသလို တစ်ဆက်တည်းမှာပင်အဆက်အစပ်အညမည တရားသဘောလည်း ရှိနေပုံကိုနားလည်ရပေသည်။ ဤကာမသုခနှင့် အတ္တကိလမထနုယောဂနှစ်ပါးကို အစွန်းမထွက် ချိန်ခွင်လျှာမထွက်ရန် လေးနက်စွာ ချိန်ဆရမည်။ ဥပမာ သိုင်းကစားခားရေးပြနေသူတစ်ဦးသည် ခြေအစုံမှာ ညီညာခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်စွာရပ်တည်ရ၊ လှုပ်ရှားရန်လိုအပ်လာသောအခါ ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါ့ပါးစေရသည်။ သို့မှသာ ယိမ်းနွဲ့ပါးမှန်သော ပုံစံပေါ်လာသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်များကို အညီအမျှရှုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်ရာ အစွန်းထွက်မှုများလည်း တန်ပြန်ဖိအားပေးခြင်း ခံရသောကြောင့် အစွန်းမလွတ်လျှင် အကျိုးမရှိပါ။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်းအတွက် ဘဝကောင်းမွန်ရေးရရှိရန် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ တရားပေါ်ပေါက်ခြင်းကြောင့် အကောင်းဆုံးဘဝ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းသောဘဝကို ရယူကျင့်သုံးတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူ့ဘောင်မှ စွန့်ခွာလာကြသူတိုင်း အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့မှသာ စိတ်အထက်တန်းကျသော အကျိုးဘိက္ခုအစစ် ဖြစ်ရသောအကျိုးများ ရရှိပါသည်။ အစွန်းနှစ်ပါးဆိုသည်မှာ ကာမရာဂလောဘနှင့် စပ်ယှဉ်သော ယုတ်ညံ့မကောင်းသော သာမန်အဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ လိုလားသော ကာမသုခလ္လိကာ နုယောဂ လမ်းစဉ်နှင့် ကိုယ်ကာယညှင်းပန်းနေမှု (နာကျင်ဆိုးဝါးခြင်း၊ ယုတ်ညံ့ခြင်း၊ အကျိုးမရှိခြင်း) ကြောင့် သတိရှိရှိ အသိတရားဖြင့် ချိန်ဆ၍ ဉာဏအလင်း၊ ပညာအလင်း၊ ဗောဓိအလင်းရရန် လေ့ကျင့်ရပေသည်။

အရှင်သေဋ္ဌိလ

၁၁။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံအနှစ်သာရပင်မတရားမှာ အရိယာသစ္စာလေးပါး တရားမြတ်လေးပါးပင်ဖြစ်သည်။ ဓမ္မကို အကျဉ်းချုပ်ပြရလျှင် လောကသဘာဝ

http://www.dhammadownload.com

နိယာမ ဥပဒေ သီလစင်ကြယ်ရေး နိယာမတရားဟု ခေါ်နိုင်သည်။ ယင်းတရားသဘာဝမွေတို့မှာ ဒုက္ခသစ္စာသည် လူသားအားလုံးအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးချယ်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်း မူလအစ၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ရန်နည်းလမ်းကျင့်စဉ်စနစ်ဟူ၍ လေးပါးသာ ရှိသည်။

(၁)	ဒုက္ခသစ္စာ	ဆင်းရဲတာအမှန်
(၂)	သမုဒယသစ္စာ	ဒုက္ခဖြစ်စေသောအကြောင်းအမှန်
(၃)	နိရောဓသစ္စာ	ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်
(၄)	မဂ္ဂသစ္စာ	ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရန်လမ်းစဉ်အမှန်

၁။ ဆင်းရဲတာအမှန် ဒုက္ခသစ္စာ

သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခပါရှိကြသည်။ ဇာတိမွေးမှုဆင်းရဲ၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆင်းရဲ၊ ရောဂါအနာဖိစီးနှိပ်စက်မှုဆင်းရဲ၊ သေဆုံးရမှုဆင်းရဲ၊ မချစ်မနှစ်သက်သူနှင့် ပေါင်းသင်းရမှုဆင်းရဲ၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူနှင့် ကွေကွင်းရမှုဆင်းရဲမိမိလိုအင်ဆန္ဒမရမပြည့်စုံမှုဆင်းရဲတို့ ယှဉ်တွဲကပ်ပါလာကြသည်။ ဒုက္ခ ဟူသည် ကိုယ်စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးက ဘဝမှာ အမြဲ နှိပ်စက်နေခြင်း စိတ်ပူလောင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးသည် ခန္ဓာရရှိမှုကြောင့် မမြဲ (အနိစ္စ)တရား၊ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိ (ဒုက္ခ) တရား၊ ခန္ဓာထဲ ခန္ဓာပြင်ဘက်မှာ မြဲသောဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာကောင်းလုံးဝမရှိ (အနတ္တ)တရားလည်း ပါဝင် လှုပ်ရှားနေသောကြောင့်ပေတည်း။

"ဒုက္ခ" ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရသည် ကာယိကဒုက္ခကိုသာလျှင် ဖော်ညွှန်းနေသည်မဟုတ်၊ ဝေဒယိတဒုက္ခ၊ မကောင်းသောထိတွေ့မှုမျှသာ မဟုတ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာသောသင်္ခါရအားလုံးပင်ဒုက္ခတရား ဖြစ်သည်။ ဖြစ်မှုပင် ဒုက္ခဟု ဆိုလိုသည်။ အရာခပ်သိမ်း သတ္တဝါအားလုံး မမြဲသောကြောင့်ပင် ဒုက္ခသစ္စာသာ ဟောတော်မူရသည်။ မှန်၏ အထက်တန်းဘဝ အထက်ဘုံများ ရောက်နေကြသောသူတို့ပင် အနိစ္စမီးလောင်ခံနေကြရာ မမြဲကြပေ။ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု အဆင့်အမြင့်ဆုံးမှာပင် မမြဲသောတရားပါရှိနေရာ ဘယ်ဘုံဘဝ

http://www.dhammadownload.com

ဘဝဖြစ်ဖြစ်ဆင်းရဲပင်။ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိသော တရားပင်၊ ဒုက္ခမျိုးက ပူးတွဲပါဝင်လျက်ရှိကြသည်။

၂။ ဒုက္ခ သစ္စာဖြစ်ကြောင်းအမှန်

ဘဝဒုက္ခအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တွေ့ကြုံကြရသည့်အကြောင်းမှန်မှာ သစ္စာလေးပါးကိုမသိ (မောဟ) နားမလည်ခြင်းနှင့်တူ ဘဝတဏှာ ဘဝကို ခင်မင်တွယ်တာသော နှစ်သက်မှု ရာဂကြောင့် ဘဝဒုက္ခများကို ပေါ်ပေါက်စေပါသည်။ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ မူလအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် သင်္ခါရများ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာရပြီး ဘဝတိုကောင်းသည်ဟု ထင်မှတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဤသို့အယူအသိလွဲမှားခြင်းသည် ဒုက္ခကိုဖြစ်ပေါ်စေတော့သည်။

တဏှာဟူသည်ကား ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဟူသော ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို နှစ်သက်မြတ်နိုးတွယ်တာသောစိတ်ပင်တည်း။ ယခုအာရုံ ထိုအာရုံကို လိုချင်သလို ယခုဘဝနောင်ဘဝကိုလည်း လိုချင်မှုကို "တဏှာ" ဟု ခေါ်သည်။ နှစ်သက်ဖွယ် ဣဋ္ဌာရုံကို တွယ်တာစွဲလမ်းနေကြ၍ ဘဝသံသရာကြီး မပြတ်စဲဘဲ နောက်ဘဝများဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် အညံ့ဆုံးကာမဂုဏ်များမှစပြီး သိမ်မွေ့လှသော (ရှာန်ချမ်းသာ) သုခမျိုးအထိ နှစ်သက်တွယ်တာ စွဲလန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ဤတဏှာ "လိုချင်မှု" စိတ်ကြောင့် ခံစားမှု၊ ဘဝမှာဆက်လက်နေလိုမှု စိတ်များလည်း ဆက်လက်ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။ ဤတဏှာဓာတ်သည် အင်အားရှိ၍ ကမ္ဘာမှာ အားအကြီးဆုံးစွမ်းအင်ကြီးဖြစ်နေသည်။ ဘဝဖြစ်ရပ် သဘာဝတရားဖြစ်ရပ်မှန်များကို မသိသေးသမျှ ဘဝကိုဆက်လက်ရယူချင်တော့သည်။ ဤသို့ ငါခံစား၊ ငါရယူချင်စိတ်များကြောင့် ငါအကျိုးသာ ကြည့်ရှုလုပ်ကိုင်မှုများလည်း ပေါ်ပေါက်လာသေးသည်။

၃။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်

ဒုက္ခပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။ ဒုက္ခနိရောဓသစ္စာသည်အမှန်တရားဧကန် အရိယတရားဖြစ်ရာ ကိလေသာရာဂ မောဟများ ချုပ်ငြိမ်းကြရသည်။

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ဟူသည်ကား သံသရာရေယာဉ်ကျောမှာ အမြစ်စီးဆင်းလျက်ရှိသော ဘဝတဏှာစုတိ-ပဋိသန္ဓေစိတ်များ အစဉ်များချုပ်ငြိမ်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆန္ဒရာဂချုပ်ရသည်။ တဏှာလောဘကုန်ရသည်။ တဏှာမှလွတ်မြောက်ခြင်းကို "နိဗ္ဗာန်" ဟုခေါ်သည်။

ထို့ကြောင့် တဏှာနှင့်အဝိဇ္ဇာနှစ်ပါးကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ရမှုပင်ဖြစ်တော့သည်။ ဥပါဒါန်လေးပါးလုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတော့သည်။

ဒုက္ခနိရောဓနိဗ္ဗာန်သည် ဒုက္ခအားလုံးအမြဲအကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်းခြင်းပင်ဖြစ်ပေရာ ဒုက္ခအနည်းငယ်မျှ မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခ ကာမဝဋ်ဝိပါကဝဋ်၊ ကိလေသာဝဋ်တို့ အကုန်ချုပ်ငြိမ်း သွားပေသည်။ သံသရာမှလွတ်မြောက်ခြင်း ဝိမုတ္တိ (ဝါ) သန္တိသုခ ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ဘဝအားလုံးချုပ်ငြိမ်းပေသည်။ ဘဝဟူသမျှ ဒုက္ခပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် ဇာတိမရှိ၊ ပဋိသန္ဓေမရှိ၊ အိုမှုနာမှုမရှိ၊ သေမှုမရှိဟု မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတော် မူသည်။

၄။ နိဗ္ဗာန်ရစေကြောင်းနည်းလမ်းအမှန်

ဒုက္ခနိရောဓမဂ္ဂသစ္စာသည် အခြေခံကျသည်။ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းကြောင်း မဂ္ဂနည်းလမ်းအစစ်အမှန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှလွဲ၍ မရှိပါ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမဟုတ်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုမကျင့်သုံးလျှင် ပြီးဆုံးပြည့်ဝ အောင်မြင်မှုမရကြပါ။ နိဗ္ဗာန်လည်းမရကြပါ။

ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အပြည့်အဝလိုက်နာကြမှသာလျှင် ပုထုဇဉ်တို့သည် ဒုက္ခချုပ်မှုကို အာရုံပြုနိုင် ထိတွေ့နိုင်ကြပါသည်။ သီလသမာဓိပညာစိတ်များ တိုးတက်ရင့်ကျက်ရမည်။ သီလကို တိတိကျကျ လိုက်နာရသလိုပင် သမာဓိစိတ်အင်အားပိုမိုသန့်ရှင်းအင်အားတိုးတက်ရင့်ကျက်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် မဂ္ဂသစ္စာဟူသည် တိကျပြတ်သားသည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်သည်။ လို့ဝှက်ဆန့်ကျယ် လူအနည်းငယ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်ရသော ဂမ္ဘီရပညာမျိုး မဟုတ်ပါ။ မဂ္ဂသစ္စာကို သေချာစွာလေ့လာမှသာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပြီး စနစ်တကျစိတ်ကူးတတ်၊ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အနှစ် သာရ

http://www.dhammadownload.com

အားဖြင့်အကျဉ်းချုပ်ဆိုရလျှင် သီလသိက္ခာကျင့်စဉ်၊ သမာဓိ သိက္ခာကျင့်စဉ်၊ ပညာသိက္ခာကျင့်စဉ်ဟူ၍ "သိက္ခာ" သုံးပါးသာ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် လိုက်နာကြသူတိုင်း ဒုက္ခမှလွတ်ရ ဒုက္ခချုပ်ရ ပေသည်။

ဘုရားရှင် ပွင့်သည်ဖြစ်စေ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ ဤသစ္စာလေးပါး တရားတော်သည် ကမ္ဘာလောကမှာရှိပါသည်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား ပေါ်ထွန်း၍ စတင်တရားဟောတော်မူမှသာလျှင် ယခင်ကကမ္ဘာမှ မှောင်ကျနေသောတရားသည် ပွင့်လင်းတောက်ပရပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျ ရှင်းပြရသော် တရားဓမ္မသည် သဘာဝအကြောင်းနှင့် သဘာဝအကျိုးသာ ဖြစ်ချေသည်။ တဏှာလောဘကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသလို မဂ္ဂင် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်နိဗ္ဗာန်သည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါမဂ္ဂကို လိုက်နာမှုကြောင့် ရရှိသောအကျိုးဆက် ဖြစ်ပါသည်

၁၂။ မွန်မြတ်မှန်ကန်သောမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

ဗုဒ္ဓမူလဒေသနာကျင့်စဉ်အရ ရှေးအကျဆုံး သာသနာခေတ်မှ စတင်၍ ယခုယနေ့ သာသနာခေတ်အထိ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ကို သင်ယူပို့ချ နားလည်၍ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူများစွာ ရှိလေသည်။ မဂ္ဂင်တရား မဂ္ဂင်အကျင့် ပင်မူလ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်ကပင် ရှိခဲ့သည်။ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ အရိယာဖြစ်ရေး လမ်းစဉ် အမှန်ဖြစ်ရာ"အရိယာ မဂ္ဂသစ္စာ" ဟုလည်း ခေါ်ဆိုသေးသည်။ မှန်၏။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားမြတ်ကို တကယ်နေ့စဉ် လိုက်နာကျင့်သုံးမှ သရဏဂုံယူရကျိုးနပ်သည်။ ဘုရားစကားကို နားထောင်ရာရောက်သည်။ အရိယာဖြစ်ရေး၊ ကိလေသာချုပ်ရေး၊ အကုသိုလ်ပပျောက်ရေးသာလျှင် ထေရဝါဒသာသနာ၌ ဘဝ၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ သောတပန် အရိယာအစ၊ ရဟန္တာ အရိယာအဆုံးအထိ ရရှိလေ့ကျင့်နေရန် အရေးကြီးလှသည်။ ပုထုဇဉ် လူမိုက်ဘဝမှ၊ အယူမှားဘဝမှ၊ အပြီးအငြိမ်းလွတ်မြောက်ခြင်းကို "အရိယာ" ပုဂ္ဂိုလ် အရိယာသစ္စာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေထိုင်သူဟု ဘုရားဟောသည်။ ရဟန္တာဘဝရောက်လျှင် အမြတ်ဆုံးအကောင်းဆုံး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ

http://www.dhammadownload.com

သိက္ခာသုံးရပ် ပြီးပြည့်စုံသွားရာ ကုသိုလ်အားလုံး ပြည့်ဝခိုင်မာမှုကြောင့် နောက်ထပ်တဆင့်တက် လေ့ကျင့်နေစရာမကျန်၊ ရှိလည်းမရှိတော့ပေ၊ ဗောဓိသတ္တကို ရှိခိုးကြ၊ အထင်ကြီးကြခြင်းမှာ မလိုအပ်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ နေသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် စွမ်းရည်ရှိသည်ဟု ပြောလေ့ရှိသော ဘုရားလောင်းကောင်းကင်ဘုံသားတို့ကို မမှီဝဲမဆည်းကပ်ရ ဖန်ဆင်းရှင်ကြီး "တစ်ဆူ" ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း အားမကိုးရမိမိ၏သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ဝီရိယအင်အား၊ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ရှုနေသော သမာဓိပညာ အင်အားကိုသာလျှင် မှီဝဲဆည်းကပ်ရ၊ အားကိုးနေရသည်။ ကိလေသာမှ ကယ်တင်သူလုံးဝမရှိ၍၊ မိမိကိုယ်တိုင်အစွမ်းထုတ် "ဝီရိယ"နှင့် ကိလေသာကို ပယ်ရ၊ ခွါရ၊ သတ်ရလေသည်။ ရဟန္တာဖြစ်သော သူများရှိ၍ အားတက်ဖွယ်၊ စံနမူနာယူဖွယ် ရှိပေသည်။ ဤသို့ ကိုယ်စွမ်းရည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိလေသာကို ဖယ်ခွာသတ်နေသူတိုင်း ထိရောက်သော ယခုလက်ငင်း အကျိုးများကို ရကြသလို ဘုရားဟောစနစ်မှုဟောင်းကို နားလည်သဘောပေါက် ထောက်ခံနေကြသည်။ ရတနာသုံးပါးအပေါ် ယုံမှားသံသယရှိ၍ ပါဠိတော်ကိုလည်း ဖြုတ်သွင်း မလုပ်ကြပေ။

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်အရ အရိယာမဂ္ဂသစ္စာတွင် သိက္ခာစည်းသုံးပိုင်း ခွဲထားသည်။ သဘာဝကျကျရှိသည်။

သီလဂုဏ်ရည်အုပ်စု (သီလ+ခန္ဓာ)

၁။ သမ္မာဝါစာ = မှန်သော စကားပြောဆိုရခြင်း။

၂။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်သော အပြုအမူကို ပြုလုပ်ရခြင်း။

၃။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်သော အသက်မွေးမှုပြုရခြင်း။

သမာဓိ=စိတ်တည်ငြိမ်သန့်ရှင်းရေးအစု (သမာဓိ+ခန္ဓာ)

၄။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်သောလုံ့လရှိရခြင်း၊ ကြိုးစားရခြင်း။

၅။ သမ္မာသတိ = မှန်သောသတိယှဉ်တွဲရခြင်း။

၆။ သမ္မာ သမာဓိ = မှန်သောတည်ကြည်စူးစိုက်ငြိမ်သက်မှု ရှိရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

ပညာဂုဏ်ရည်အုပ်စု (အသိမှန်ပညာ+ခန္ဓာ)

၇။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်သော အကြံသာကြံစည် စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၈။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်သော အမြင်တရား သစ္စာ ဓမ္မရှိခြင်း။

မှတ်ချက်။"သမ္မာ" ဝေါဟာရမှာ "ကောင်းသော" "မယုတ်မလွန် သင့်မြတ်သော" "အထက်တန်းကျသော" ဟူ၍ အနက်များရှိသေးသည်။

၁။ မှန်သောစကားကိုသာရွေးချယ်ပြောဆိုရခြင်း

မိမိပြောသောစကားသည်မှန်ကန်မှုရှိရမည်။ သို့မှသာ ကောင်းသည် မွန်မြတ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ပို့ပေးသည်။ ထို့ပြင်မှန်သော စကားကိုပြောဆိုသူမှာ အကျိုးများစွာရှိ၍ အကျိုးရှိသောစကား၊ မကြမ်းတမ်းမရိုင်းစိုင်းသောစကား၊ ကုန်းချောရန်တိုက်ကင်းရှင်းသောစကား၊ အနှစ်သာရမရှိမှုမှ ကင်းရှင်းသော စကားမျိုး ဖြစ်လာသည်။ အကယ်၍ မလွှဲမရှောင်သာ စကားပြောရလျှင်လည်း အကျိုးရှိ အသုံးဝင်နိုင် အကူအညီပြုနိုင်သော စကား(အားတက်ဖွယ်စကား) မျိုးသာ ရွေးချယ်၍ ပြောရမည်။ ထို့ကြောင့်ကောင်းသောစကားပြောရာတွင် သနား ကရုဏာ စိတ်ပါရှိသည် တိုက်ရိုက်မှန်ရာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောသည်။ ယုတ်ညံ့မှားယွင်းသူအဖြစ်သို့ မရောက်တော့ပါ။

လူသားတို့!

မုသားစကားပြောမှုရှောင်ကြဉ်ပြု

ကုန်းချောသူသည် ရပ်ရည်ပျက်စီး

ကြမ်းတမ်းစကားရှောင် ယဉ်ကျေးအောင်

နှစ်မဲ့စကားမြဲရှောင်ရှား

သမာဓိစု ဤလေးခုပါဝင်ပြု။

၂။ မှန်သောအလုပ်မျိုးလုပ်ဆောင်ခြင်း

လူ့ဘဝရခိုက် သက်ရှိသတ္တဝါ အသီးသီးကို မနှိပ်စက်ရ၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း မပြုရ သူတစ်ပါးဥစ္စာမခိုးယူရ၊ လိင်ကိစ္စမှားယွင်းဖောက်ပြန်မှုမရှိရ၊ အရက်၊မူးယစ်ဆေး လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရ၊ လူ့ဘဝသည် တိုတောင်းလှသော ကြောင့်ရခဲလှသောကြောင့်၊ ငါးပါးသီလတရားတည်ရှိနေသောကြောင့် နိဗ္ဗာန်

http://www.dhammadownload.com

ရောက်စေသောမဂ္ဂကိုလေးစားရသောကြောင့် သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပေသည်။ငါးပါးသီလကို ထိန်းနေရတော့သည်။

ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်အသီးသီးမှာ ယခုဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့သော်စဉ်းစားဆင်ခြင် တိုင်းထွာ၍ အမှုကိစ္စတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။မိမိ လုပ်နေသမျှ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းပင် ကိုယ်ကျိုးသာတစ်ဖက်သတ်ဆွဲငင် ကြသောလုပ်ဆောင်မှု မဖြစ်စေရ။ ထို့ကြောင့် လူအများ၏ အကျိုးသယ်ပိုး ရွက်ဆောင်မှုသာလျှင် "သမ္မာကမ္မန္တ" မဂ္ဂင်တစ်ခုနှင့်ပင်ပြီးစီးပြည့်စုံနေ ပေသည်။

၃။ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်

(ကောင်းသောအသက်ဝမ်းကြောင်းမွေးမြူခြင်း)

မှန်သောစီးပွားရှာစားသောက်မှုကိုဆိုလိုသည်။

ထို့ကြောင့် သတ္တဝါ၏ အသက်များကို သတ်ဖြတ်ရောင်းဝယ်ခြင်း၊

အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းဝယ်ခြင်း၊

လူရောင်းဝယ်ခြင်း၊

အဆိပ်များကိုရောင်းဝယ်ခြင်း၊

လက်နက်များရောင်းချ စီးပွားရှာခြင်းဟူသော မိစ္ဆာဇီဝ ငါးမျိုးမှရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်လူကောင်းလူတော်တို့သည် သူတစ်ပါး၏ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကိုသာ သယ်ပိုးနေကြသည်။ ဒုက္ခများကို လျှော့နည်းစေသည်။ သူတို့ စီးပွားရှာနေပုံမှာ မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက် မနစ်နာစေပါ။

ထို့ကြောင့် ကုန်ပစ္စည်း နေ့စဉ်ဆိုင်ဖွင့်ရောင်းချကြရာမှာလည်း အသင်စာရှုသူတို့သည် သင့်တင့်မျှတသော အမြတ်ကိုသာ ယူရမည်။မယုတ်မလွန် ဈေးနှုန်းမှန်မှန်ထားခြင်းသည် စီးပွားရေးသမားတို့၏ တာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကာယဒုစရိုက် ၄-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် ၃-ပါးဖြင့်စီးပွားမရှာရ၊ ရှောင်ကြဉ်မှုသာ "သမ္မာအာဇီဝ" ဖြစ်လာရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် မှန်သော လုံ့လဝီရိယရှိခြင်း

မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်များ မဖြစ်ပေါ်ရန်လုံ့လပြုနေခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အကုသိုလ်များကို ရှောင်ကြဉ်သတ်ဖြတ်ရန် လုံ့လပြု နေခြင်း၊ ယခုဖြစ်ဆဲ ကုသိုလ်(သုစရိုက်) များကို စတင်ဖြစ်ပေါ်ရန် လုံ့လပြု နေခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးကုသိုလ်များကို ဆက်ဆက်နေရန် လုံ့လပြုနေခြင်း ဟူ၍ လုံ့လမဂ္ဂင်မှာ ကျင့်စရာလေးခုရှိသည်။ ထို့ပြင်ကောင်းသော မှန်သော ကိစ္စ တိုင်း၌ (ဥပမာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့အလုပ်မှာ) အရိုး၊အကြော၊ အသား၊ အသွေးကြွင်းစေ လုံ့လမလျော့ရ၊ နောက်ဆုတ်ရ အပင်ပန်းခံပြီး တရားတွေ့ရှိပေါက် မြောက်ရန် ကာယသုခံကို ပယ်ပါဟု ဤမဂ္ဂင်က လမ်းပြ ဆုံးမသည်။ လုံ့လမရှိ၊ သမာဓိ မရှိသောကြောင့်တည်း၊ သမာဓိကို အပြည့် အဝ ထူထောင် ရယူရန်မှာလည်း အလွန်ကြိုးစား ဝါယာမလုံ့လစိုက်မှသာ ရယူနိုင်သည်။ ဒုစရိုက်ရှောင်မှု ပြီးစီး ပါသည်။ အနာဂါတ်ကာလမှာ ဒုစရိုက်ဖြစ်ပေါ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဝီရိယသည်ဒုစရိုက်များကို ပယ်ခြင်း၊ကျော်လွှားခြင်း ပြုနေသလို "ရှောင်ကြဉ်ခြင်း" ကို ကာယဝစီ မနောဒွါရမှာပင် ရရှိစေသည်။ "ကုသိုလ် တိုးပွားမှုရရှိသည်" ကုသိုလ်အသစ်များ (ဥပမာမဂ်ကုသိုလ်၊ ဖိုလ်ကုသိုလ် များ)ကို စပျိုးထောင် နိုင်သည်။

၅။ သမ္မာသတိ

ဝီရိယကောင်းသူ၌သာ သမ္မာသတိကောင်းနိုင်သောကြောင့် သမ္မဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမ္မာဓိ" ဤသုံးပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင်မှာ စုစည်းပြသတော်မူပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသာ ဝီရိယနှင့် မြဲမြဲခိုင်ခိုင် ပွားကြပါ၊ ကိုယ်ကာယ အမူအရာကို စိုက်ရှုပါ။ ဝေဒနာပေါ်လျှင်ဝေဒနာရှု၍ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရမည်။ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ ပျက်သွားပုံကို ရှုမှုစိတ္တာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်လာသည်။ နီဝရဏငါးပါး၊ ဗောဇ္ဈင် (၃)ပါး စသည် စိတ်မှာဖြစ်လာလျှင် ဤတရားတို့ကို ရှုမှတ်၍ "ဓမ္မာနုပဿနာ" ဖြစ်ပေါ်

http://www.dhammadownload.com

လာသည်။ သို့သော် ကာယာနုပဿနာ (ဥပမာ-အာနာပါန လေ့ကျင့်မှု)သည် အဓိက ဖြစ်ရာ စိတ္တ-ဝေဒနာ-ဓမ္မ ရှုမှတ်မှုကပ်၍ ဖြစ်ပေါ် လာကြောင်း လက်တွေ့ သိနိုင်ပါသည်။ အချင်းချင်းဆက်သွယ်နေ၍ စိတ္တာနုပဿနာသာ အဓိက စသည်ဖြင့် မထင်မှတ်သင့်ပေ။ ဓမ္မာနုပဿနာရဖို့ ရောက်ဖို့ အထူး မျှော်လင့် နေစရာမလိုတော့ပေ။ ကိုယ်ကာယဖြစ်ပုံရှုလျှင်ပေါ်သင့်တာ အကုန် ပေါ်လာပါသည်။

၆။ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်

ဤသမာဓိရယူရေးလုပ်ငန်းမှာ ဈာန်ရဖို့ လေ့ကျင့်ရန်အထိ အကောင်းဆုံးဟောပြလမ်းပြတော်မူထားသောကြောင့် သမထတွေ၊ ဈာန်တွေ (ရနိုင်လျှင်) လိုအပ်လှပါသည်။ ပစ်ပယ်ရန် အထင်သေးကဲ့ရဲ့ရန်မလိုအပ်ပါ။ အခြားတစ်ဘက်ကလည်း ဈာန်ရရန်ဖိအားပေးကြ၊ ချီးကျူးနေကြရန် မပြုသင့်ပါ။ ရနိုင်လျှင်တော့ ကောင်းပါ၏။ ဈာန်မရလျှင် မဂ်ဖိုလ်မရဟု မထင်မှတ်ရပါ။

ခဏိကသမာဓိဥပစာရ သမာဓိမျှဖြင့်လည်း လောကုတ္တရာမဂ်၊ အရိယာမဂ်ရကြသူအများအပြားရှိကြရာ အယူမသည်းသင့်ပေ။

သမာဓိလုပ်ငန်းမှန်လျှင် အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကချည်တိုင်ထားပြီး ဧကဂ္ဂတာကျအောင် စူးစိုက်ပေးရသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ တွေဝေမှု၊ သံသယ စိတ်ဖြစ်မှုတို့ တားမြစ်၍ သမ္မာသမ္မာဓိ ဟုခေါ်သည်။

သမာဓိကောင်းကောင်းရရှိရန် လွယ်ကူရှင်းလင်းရိုးသားသော "အာရုံ" "စိတ်အသိများ"ကိုစတင် စူးစိုက်ပေးသင့်သည်။ ဥပမာ နှာခေါင်း၊ အာရုံ၊ ဝမ်းဗိုက် အာရုံတို့မှာ ရိုးသားရှင်းလင်း၍ အာရုံပြုစိတ် စိုက်သင့်သည်။ ထို့ပြင် အလောင်းကောင် ပုပ်သိုးပျက်စီးမှုအဆင့်ဆင့်၊ အရိုးစုများ ၃၂ကောဋ္ဌာသ အင်္ဂါများသည် ယထာဘူတအာရုံ အစစ်အမှန်တရားပြသော အာရုံများဖြစ်ပြီး သမာဓိစိုက်ထားရန် လွယ်ကူလှပါသည်။ ဤရိုးသားမှန်ကန်နေသော စိတ်အာရုံကို ယူတတ် ပွားတတ်မှသာလျှင် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နိုင်သည်။ စိတ်နှင့် ဉာဏ်စိတ်ကို သန့်ရှင်း ကြည်လင်သွားသည်။ ပို၍မြင့်မြတ်လာသော စိတ်အဆင့်တန်းများဟု

http://www.dhammadownload.com

ခေါ်ဆိုသည်။ လုံ့လများစွာစိုက်နိုင် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှသာ အဆင့်မြင့် သမာဓိများကို တိုးတက်ရကြပါသည်။ ယခုခေတ်၌ ဆိတ်ငြိမ်ရာ နေရာရှာခြင်း၊ သေလွှယ်ပျောက်လွယ်လှခြင်း၊ ကာယကြံ့ခိုင် ကျန်းမာနည်းပါး လာသောကြောင့် ထိပ်ဆုံးရောက် သမာဓိရသ၊ လုံ့လအင်အား မပေးနိုင် ကြပေ။ ရှေးခေတ်ကဈာန်ရသူများ အလွန်ပေါများကြသည်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေကြ၊ အစားအသောက်လေ၁လီမှုကင်းကြ၊ လော၁ဘနည်းကြ၍ ဈာန်ရသူ များပြားသည်။ ယခုခေတ်ကအရာရာ ရှုပ်ထွေးပွေလီ ဆူညံနေပြီး မြန်မြန် ကာယလုပ်နေရသော ခေတ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလယ်အလတ် သမာဓိ ရလျှင်ပင် သင့်တင့်လှပါသည်။ စိတ်ယိုဖိတ်၍ ယိမ်းယိုင်မှု နည်းလာလျှင် သဘာဝ ကျလှပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်မျက်စိ တပ်ကြရန် ရုပ်နာမ်ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုရှု နိုင်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်သော သမာဓိပေတည်း။ အာရုံတွေ ကျဉ်းကျဉ်းလာရမည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာအာရုံကို ပိုပိုနက်ရှိုင်းစွာ ထဲထဲဝင်ဝင်ရှုမှတ်နိုင်သည်။ သာမန်အသိမဟုတ်၊ ဝိပဿနာအသိနှင့် ပညာသိက္ခာရယူနေသော အသိဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ်မရမီ သိရသော အသိဖြစ်၏။ ထူးခြားလွန်ကဲသော "ပညာသိ" ဖြစ်ရာ ဤ အဆင့်သို့ရောက် လျှင်မဂ်ဖိုလ်ရရန် လွယ်ကူသည်။

၇။ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်

(ကောင်းစွာမှန်စွာ ကြံစည်စဉ်းစားခြင်း)

စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့လျှောက်တွေးတောကြံဆနေခြင်းကို မဆိုလို၊ မနိုပ်စက်ရန်၊ မသတ်ရန်၊ မနှောက်ယှက်ရန်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံမှ လွတ်မြောက် ရန်ကြံစည်စဉ်းစားရသော သမ္မာဝိတက် ကြံစည်မှုမျိုးရဖို့ စည်းကမ်း ကန့်သတ်ထားသည်။ပန်းတိုင်ပေးထားသည်။ ဖီလိုဆိုဖီဒဿန ဆရာတို့ ရသေ့ကြီးတို့၏ အတွေးအကြံမျိုး မဟုတ်ပေ။ ရုပ်နာမ်ပေါ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပစ်လိုက်သည်။ ဒုက္ခသစ္စာ သာတွေ့ မြင် နေရသည်။ ဘဝမှာဖြစ်မှုနှင့် ပျက်မှုသာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ အစစ်သည်မဂ္ဂင်ဘောင်ရှိပြီး စိတ်ကိုမြင့်မားစေ၊ လှပကျက်သရေ ရှိလေ တော့၏။

http://www.dhammadownload.com

သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် အစစ်အမှန်ပြုလုပ်ကြသူတိုင်း အကုသိုလ်ဒုစရိုက်ကို တစ်ဆံချည်တစ်မွေးသားမျှ မကြံစည်မစဉ်းစားတော့ပေ၊ အကုသိုလ်ဒုစရိုက် အကြံအစည်ကို နည်းနည်းကလေးမျှ လက်မခံပါ။ မေတ္တာစိတ်နှင့်ဂရုဏာစိတ် နှစ်ပါးသည် ယှဉ်တွဲလာကြသည်။

ထို့ပြင်ဤမဂ္ဂင်အရ မှန်သောရည်ရွယ်ချက် နိုးကြားမှုရှိလာသည်။ စိတ်ထက်သန်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် သမာဓိရှိမှ ချမ်းသာစွာနေထိုင်ရတော့သည်။ မိမိအကြောင်း မိမိနားလည်၊ ဘဝကိုလည်း နားလည် သဘာဝကျကျ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် လူသားတို့သည် ဘဝသံသရာ၊ ထပ်တလဲလဲခံစားနေရမှုမှ လွတ်မြောက်ရန် ကြံစည်သင့် ပါသည်။ ထိုအခါ သင်သည်လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့ကို အမြဲသနားစိတ် ပြသ နေတော့မည်။

၈။ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်တရား

မြတ်စွာဘုရားပွင့်ထွန်းရခြင်း၊ တရားစတင်ဟောပြရခြင်းတို့မှာ အခြားဘာသာကြီးများက နည်းလမ်းမပြသနိုင်သော ကိစ္စများရှိ၍ ဘုရားရှင်ပေါ်ထွန်းလာရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘဝအကြောင်းဘဝလက္ခဏာကို စုံလင်ထိုးထွင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်စေသော 'ပညာ'ကိုသာ ရစေရန် ဘုရားက စတင်ဟောပြရှင်းပြတော်မူသည်။

ယခုတပည့်များကလည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရဖို့ အလွန်အရေးကြီးနေကြောင်း လက်ခံကြပါသည်။ နားလည်လာကြပါသည်။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ မီး (၁၁)ပါးလောင်နေသည်ကို သိမှသာ စိတ်သည်ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်သည်။ ဘဝသိမှု ပညာက ဤသို့ ကူညီသည်။ အတွင်းအဇ္ဈတ္တစိတ်တိုးတက်မှု အသိဉာဏ်များမှုအရ စိတ်လည်းယောက်ယက်ခတ်မှုမရှိပါ။ မိမိ-သတိ-သမာဓိ ဉာဏ်ပညာကိုသာ အားကိုးမှီဝဲသောကြောင့် ကြံခိုင်မှုရကြသည်။ အတွင်းမနော ဟဒယစိတ်၊ တိုးတက်ရန်ဤသမာဓိဋ္ဌိငါးမျိုး (ကံ၊ ဈာန်၊ဝိပဿနာ၊မဂ္ဂ၊ဖလ)သမ္မာဒိဋ္ဌိကိုရယူနေရမည်။ အကြွင်းမဲ့ ကိလေသာကုန်ရေး၊ အကြွင်းမဲ့ ဘဝချုပ်ငြိမ်းရေး၊ အကြွင်းမဲ့ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးအကြောင်း ထိုးထွင်းနားလည်သွားသည်။ နိဗ္ဗာန်သည် အကောင်းဆုံး

http://www.dhammadownload.com

အမှန်ဆုံး ငြိမ်းချမ်းမှုဟု လက်ခံလိုက်သည်။ သီလ သမာဓိ ပညာကျင့်စဉ် မပါလျှင် စစ်မှန်သောယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုမဟုတ်ဟု သိကြရသည်။ သီလ သိက္ခာမှာပညာ သိက္ခာကို အကူအညီပေးသည်။ ပညာသိက္ခာက သီလသိက္ခာ ကိုလေးစားသည်။ ပညာအစစ်ကို ရသောကြောင့် ဤသို့နားလည် သဘော ပေါက်ကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို မူရင်းကျကျ ရှင်းပြရလျှင် "သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဘာသာ" ဖြစ်ပါ၏။ အတွင်းစိတ်နှလုံးသား ယဉ်ကျေးကောင်းမွန်ရေးသာဖြစ်၍ အခြားအထူးအဆန်းပြုလုပ်နေစရာ မလိုပါ။ ထို့အပြင် ဘုရား၊ နတ်ဒေဝါများ မိမိရာထူးတိုးဖို့၊ ဓနဥစ္စာရဖို့၊ ဒုက္ခလွတ်ဖို့ သွားဆုတောင်းသူသည် 'ကိုယ့်ကျိုးရှာ ဆုတောင်းမှု' ပြုနေသည် ဟုဆိုနိုင်သေးသည်။အတ္တဒိဋ္ဌိကို အခြေခံဆုတောင်းနေသော ကြောင့်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ဘာသာရေး ဆုတောင်းပသမှု အစီအရင်လုပ်မှု စသည်တို့မှာ တရားမျှတရေး ဘဝပညာ ရရှိရေးမှာ အသုံးမဝင်ပေ။

မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူသည်မှာ-
သင်တို့ကိုယ်ကို သင်တို့အားကိုးမှီခိုကြပါ
သင်တို့ကိုယ်သာ ပုန်းအောင်းစရာသာရှိသည်
အပြင် ဗဟိဒ္ဓလူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတွေရဲ့ အစောင့်အရှောက် မယူပါနှင့်
သင်တို့သည် အမှန်တရားကိုသာ မှီခိုစရာဟုသိကြပါ
အမှန်တရား သစ္စာ ဓမ္မသာလျှင် ပုန်းအောင်းစရာရှိသည်
တစ်ခြားအပြင်မှာ သွားမရှာပါနှင့်။ သွားဆုတောင်းအပြစ်ဖြေ
စောင့်ရှောက်မှု မပြုပါနှင့်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ခွန်းတော်မှာတမ်းကြီး

၁၃။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ

သက္ကတလို နိရ်ဝါနဟု ရေးသား၍ပါဠိစာပေမှာ 'နိဗ္ဗာန' ဟု ရေးသားရာနိရ်=မရှိ၊ ကင်းကွာအနက်၊ နိ=မဟုတ် မရှိသော အနက်+ဝါန ဟူသည် ကိုယ်ကျိုးသာရှာနေသော အမြင်ဆန္ဒကိုဖော်ပြသည်။ ဝါနအရ

http://www.dhammadownload.com

တဏှာလောဘဟု အနက်ရသည်။ ထို့ကြောင့် မူလမူရင်းကျကျ ဒေသနာတော်ဝေါဟာရအနက်အရ, "နိ ရ်+ဝါန"="နိဗ္ဗာန" ဆိုသည်မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံဆလုပ်ကိုင်ရယူနေသော လောဘအမိုက်အမဲမှ ကင်းလွတ်ခြင်း၊ တဏှာလောဘ (သံသရာနှင့် ဆက်စပ်လည်ပတ်ရမှု) ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရရှိသည်။ ဘဝသံသရာ ဒုက္ခစက်လည်ပတ်မှုမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ပေတည်း။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ချုပ်ငြိမ်းရမည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ချုပ်ငြိမ်းသောခါတ်၊ သစ္စာရှိနေသောကြောင့်ပေတည်း။ နိဗ္ဗာန်ဇာကန်မရှိလျှင် ကိလေသာမချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ဟူသည် အမြတ်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးတရား၊(ဘဝပန်းတိုင်ကိလေသာမှ လုံးဝအမြဲစင်ကြယ်သောခါတ်=အသင်္ခတခါတ်) ဖြစ်သောကြောင့်လုံးဝအကြွင်းအကျန်မရှိ၊ ထာဝရမြဲသော သဘော၊ ဓမ္မစင်ကြယ်မြင့်မြတ်မှုကြီးပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း "လောကုတ္တရာတရား" "ဝိမုတ္တိ လွန်မြောက်မှု အသင်္ခတဓာတ်"၊ "သင်္ခါရလုံးဝ အမြဲချုပ်ငြိမ်းမှု သင်္ခါရနှင့်အမြဲဆန့်ကျင်ဘက်=ဝိသင်္ခါရ" ဟုလည်း အမည်တပ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တိုင်မူရင်း ကျကျ ရှင်းပြတော်မူသည်။ အချို့က နိဗ္ဗာန်ရှင်းတမ်းမှာ ပယ်ခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ ကင်းလွတ်ခြင်း၊ ငြိမ်းခြင်း ဟူသောစကားများကို ကြားရရုံဖြင့် အဖျက်သမား၊ အပြုသဘောမပါ၊ ဆိုးဝါးယုတ်ညံ့သော အနက်အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်ဟုဝေဖန်ပြစ်တင်ကြသည်။ အပြုသဘော ဝေါဟာရများနှင့် ပြောရလျှင် "လွတ်လပ်ခြင်း" "သန္တိသုခ" ချမ်းသာနေခြင်း "ပရမအကောင်းဆုံးတရား" "နိစ္စဓုဝအမြဲရှိသော သစ္စာဓမ္မပရမတ္ထတရားကြီး" အမတ=မသေရခြင်း ဟုလည်းပြောပြရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိလေသာကို လက်မခံရ၊ငြင်းပယ်ရ၊အညစ်အကြေးကို ယခုစတင်ဆေးကြောနေမှ ကင်းလွတ်မှုအနက် ဖြစ်စေ၊ ထိုက်တန်တိုးတက်ရေး အနက်ဖြစ်စေ၊ "နိဗ္ဗာန်" ရကြပါသည်။ စဉ်းစား၍မရနိုင်ပါ။

လက်တွေ့မဂ္ဂင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်အရ ပြောပြရလျှင် သက်ရှိရဟန္တာသည် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအားလုံးမှ လွတ်မြောက်၍ လောကခံ ရှစ်ပါး ကင်းလွတ်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင်္ခတ တရား ပတ်ဝန်းကျင်များ

http://www.dhammadownload.com

ကာ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ များ၏ချယ်လှယ်မှု အမျိုးမျိုးကို ခံနေကြရပါသေးသည်။ စိတ်မနောမှာ ပူလောင်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ စိုးရိမ်မှု လုံးဝမရှိတော့ပါ။

သက်ရှိ ရဟန္တာသာမဟုတ်၊ သက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအားလုံး ပတ်ဝန်းကျင်ကချယ်လှယ် စီမံမှုများ၊ လောကဓံတရား တွေ့ကြုံရမှု အထွေထွေ၊ သင်္ခါရ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ တို့ကို မှီဝဲတွေ့ကြုံရမှုမှ မကင်း နိုင်ကြပါ။ သို့သော် သက်ရှိရဟန္တာတစ်ပါးစီသည် လှူဘောင်မှာနေပြီး သံယောဇဉ်ဆယ်ပါးကို အကုန်အမြဲ ပယ်သက်၍ အေးချမ်းနေသူသာ ဖြစ်သည်။ ရဟန္တာသည် ချမ်းသာအဆင့်ဆင့်ရှိသည့်အနက် အကောင်းဖြစ်သော သန္တိသုခကို ခံစားသည်။ တွေ့ကြုံရသေးသည်။ ဖိုလ်ဝင်စားတတ် သောကြောင့်ပင်တည်း။ သို့ဖြစ်ရာ ဘာသာခြားတို့ တစ်ခြားဒေသနာကို ယုံကြည်နေသူတို့ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ကြသလို "ဘာမျှမရှိတာကြီးဘဲ" "လွတ်လပ် လေဟာပြင်ကြီး" "အသုံးမကျအချည်းနှီးကြီးမဟုတ်၊ အတ္တဇီဝ၊ ပုဂ္ဂလ လူကို သတ်ပစ်လိုက်ခြင်း မဟုတ်အယူမှားကို သတ်သည်။ အကျင့်မှားကို ဖြတ်သည်။ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက် ဘာမျှမဖြစ်ဟု သိရသောအခါ အလွန် ကြောက်ရွံ့စိတ်ပေါ်နေခြင်းမှာ သောတာပန်ပင် မဖြစ်သေးသူ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဣဿရိယ နိဗ္ဗာန၊ ဒိဋ္ဌိသုံးပါးကို ယုံကြည်မြတ်နိုးတွယ်တာ ချစ်ခင် စွဲလန်းနေသူဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သမ္မာဆန္ဒ မပြုနိုင်ဘဲ ကဲ့ရဲ့မှု ကြောက်မှု ပြုကြသည်။

တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်း ပြောပြရလျှင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပရမတ္ထ တရား၄-ပါးမှ စတုတ္ထမြောက် နိဗ္ဗာန်ပရမတ်ပင်ဖြစ်၍ ဇကန်ရှိ ဇကန် ဆိုက်တွေ့ နားလည်ရယူနိုင် ယခုဘဝ ယခုနေရာမှာ ဖိုဇောဖြင့် အာရုံ ပြုနိုင်ပြီး ငါးပါးသီလ ခိုင်မြဲမှု အပါယ်လေးပါးမှ လုံးဝအပြီးအငြိမ်းလွတ်မှု ကြီးကို ရကြပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သည် ဂုဏ်ကျက်သရေ မင်္ဂလာအရှိဆုံး ဖြစ်၍ ဘဝ ဟူသမျှ အညံ့ဆုံး၊ အဆိုးဝါးဆုံး၊ အမှားဆုံးတရား ဖြစ်ပေသည်။ ဘဝရလျှင် မည်သူမဆို သေးဆုံးသွားရမြဲ ရှောင်လို့မရပါ။ ရဟန္တာ၏ စုတိနိမိတ်ကို မွန်မြတ်လှသောသေမှုဖြစ်၍"ပရိနိဗ္ဗာန်=ထက်ဝန်းကျင် အကုန်ငြိမ်းအေးခြင်း" ဟုခေါ်ရတော့သည်။ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် ဟုလည်း ခေါ်ဆို

http://www.dhammadownload.com

သည်။ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိစွာ သေဆုံးခြင်း ဒုက္ခကုန် ဘဝသေမရဏ သေမှု ဟုခေါ်သည်။

နိဗ္ဗာန်တရား၏ ခါတ်အနေအင်္ဂါရပ်များတွင် (၁)ဖန်ဆင်းမှုမရှိခြင်း၊ ဖန်ဆင်းထားရန် မလိုအပ်ခြင်း(၂) ပရမတ္ထသစ္စာအရသာ ထာဝရရှိရခြင်း (၃)မည်သူမျှမပြုပြင်ခြင်း၊ (၄) ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရမှ လုံးဝငြိမ်းချုပ်ခြင်း၊ (၅)မအိုမနာမသေခြင်း ဟူ၍ကောင်းမြတ်လှ ဆန္ဒပြုအပ်လှသော အင်္ဂါရပ်(၈)ပါး ရှိသည်။ သူတော်ကောင်းပညာရှိများ ဘုရားလောင်းများဆန္ဒပြု ကြသည်။ တောင့်တနေကြသည်။ နိဗ္ဗာန်ကားဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ပြတ်ဓာတ်သိမ်းခါတ် ဖြစ်ရာ ဆန္ဒပြုအပ်တောင့်တအပ်လှပါသည်။ သို့သော် ကောင်းကင်သုခ ဘုံကြီးလိုလို၊ ထာဝရဘုရားကြီးစံနေသော နေရာဒေသလိုလို၊ နတ်ဒေဝါများ နှင့်တွေ့ကြုံရသလိုလို မဟုတ်ပါ။ ယင်းတို့သည် လွန်မှောက်မှားပါသည်။ အထူးသဖြင့် အတ္တကလေး (ငါကောင်) နှင့်အတ္တ (ဘုရားကြီး ဗြဟ္မာကြီး) သွားရောက်ပေါင်းစည်းရန် လိုလားနေခြင်းမှာ အလွန်လွဲချော်နေသော အမြင်အယူ ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်မှာ ဌာနကာလ ပုဂ္ဂလမရှိ ကင်းလွတ်မှု ဖြစ်ရာ သွားရောက်ပူးပေါင်းရန် (ဝါ) တွေ့ဆုံရန် ကိစ္စများလုံးဝကင်းလွတ်နေ ပါသည်။ အတ္တ ထာဝရ ဝိညာဉ်က သွားရောက်နေထိုင်၍ မြဲခိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းမှာ လုံးဝမှားနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်မြင် (သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာ) မှုအကျင့်များ ဒုစရိုက်ချုပ်မှု (ငါးပါးသီလခိုင်မြဲမှု) အရပင် ယခုချက်ချင်း နိဗ္ဗာန်ရကြပါသည်။ ကာလမရှိပါ၊ ဌာနမရှိပါ၊ သံသရာလည်မှုလွတ်ခြင်း ပင်တည်း။

ဇာတိမရှိမှ သေမှုမှလွတ်သည်။ ပဋိသန္ဓေ နေမှုမရှိမှ အိုမှုနာမှု၊ သေမှု ရောဂါနှိပ်စက်မှု၊ ဖျားနာမှုမှ လုံးဝကင်းလွတ်သည်။ ဘဝမရှိမှ ဘာဝဒုက္ခမှ လည်းမရှိတော့ပါ။ ဘဝချုပ်လျှင် နိဗ္ဗာန်ပင်တည်း၊ ကိုယ်ကျိုး အတ္တဝါဒ အမျိုးမျိုး၊ ရုပ်ဝါဒအမျိုးမျိုး (တစ်ဘဝကောင်းစားရေး) တို့သည် ကိုယ်ကျိုးရှာ ဝါဒဘာသာများဖြစ်ရာ အခုကိုသတ်ပစ်သင့်သည်။ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားသင့်သည်။ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ၏

http://www.dhammadownload.com

လောကီဘဝမှာပင် ကုန်နိုင်–နည်းပါးသွားနိုင်ရာတို့က လောကီကိစ္စ သက်သက်ဘဲလုပ်နေတယ်။လောကုတ္တရာ မလုပ်ရဘူးဟုမပြောသင့်ပေ။ လောကီရေးရာ အာရုံစိုက်လေ့ကျင့်နေသူ အားလုံးသည် အဆင့်မြင့်မား လှသောအတ္တကိုယ်ကျိုးစွန့်ပစ်မှုကြီးပညာဉာဏ်ကြီး သီလတိုးတက်နေမှု ကြီးကို လောကီကိစ္စထဲမှာ နေထိုင်ရင်း ရကြပါသည်။ ကင်းကွာ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ခွဲ၍လည်း မရပါ။

သို့ဖြစ်လျှင်နိဗ္ဗာန်ရရှိစေသောနည်းလမ်းမှာအဘယ်နည်း။
ဖေါ်ပြခဲ့သောနိဗ္ဗာန်ရရေး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင်တည်း။

၁၄။ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာကို မယုံကြည်သော ဇာဏုသောဏိ ပုဏ္ဏားကြီး သည်မြတ်စွာဘုရားထံတော်ပါးသို့ ချဉ်းကပ်လာကာ ရိုသေစွာရှိခိုး၍ အောက်ပါစကားကို လျှောက်ကြားသည်။

"အရှင်ဘုရား တပည့်တော် တစ်ဆင့်စကားအရ ကြားဘူးသည်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ အရိယာတစ်ယောက်စီရကြသည်။ အာရုံပြုသည်။ ကိုယ်တိုင်ပစ္စက္ခသိရမည်ဟု ကြားသိထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍

(၁) အဘယ်သို့လျှင် အာရုံပြုသိနိုင်၊ သိရပါသနည်း။

(၂) မင်္ဂနှင့် နိဗ္ဗာန်ဘယ်လို အတူ တစ်ပြိုင်နက်ရကြ၊ ဆိုက်ပါသနည်း။ မဂ်စိတ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ပေါ်က နိဗ္ဗာန်ချက်ခြင်း၊ တစ်ပြိုင်နက် အာရုံပြုသလား ဘုရား။

နိဗ္ဗာန်ကို "လာလှည့်ရှုလှည့်" ဟူသော အင်္ဂါရပ်ဖြင့် အဘယ်ပုံ အဘယ်နည်းဖြင့် လာပါဟု နိဗ္ဗာန်တရား ဖိတ်ခေါ်နေပါသလဲ။

(၄) နိဗ္ဗာန်ကို သာမန်ကုသိုလ်အကျင့်မျှဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရအောင် လုပ်နိုင်သလား။

(၅) အရိယာသူတော်ကောင်းတို့သည် အဘယ်အကျင့်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် ရသနည်း။ ခံစားရပုံ သိလိုပါသည်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

(အမေးငါးခုအာရုံပြု–ရုပ်–ပိတ်ပုံ–ကုသိုလ်လေ့ကျင့် အရိယာက တွေ့မြင်ခံစားပုံ ပြဿနာငါးခုကမေး)

ဗြဟ္မဏကြီး၊ ရာဂစိတ်ရှိသူအား ရာဂကလွှမ်းမိုးသည်ရာဂမွန်သူသည်၊ ထိမ်းချုပ်မှုမရှိ၊ သူ၊ သူတစ်ပါးနှင့် နှစ်ပါးစုံဆင်းရဲဒုက္ခပေးသူပင် ဖြစ်စေ၊ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲဝေဒနာခံစားရတယ်။ မကောင်းသော ဝေဒနာတွေ့ကြုံနေကြသည်။ အကယ်၍ ရာဂကို ငြိမ်းသတ်လိုက်လျှင် သူ–သူတစ်ပါး နှစ်ပါးစုံကိုနှိပ်စက်ပူလောင်စေရန် မကြံရွယ်တော့ပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာ မကောင်းဆိုးဝါး ဝေဒနာများနှင့် မတွေ့ကြုံရ၊ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်စီ ကိုယ်င ကိုယ်တိုင်သာအာရုံပြုရတယ် ပုဏ္ဏားကြီး။

ပုဏ္ဏားကြီး ဒေါသ စိတ်ဖြင့် ပူလောင်ညစ်ပတ်နေသူ စိတ်ကိုမထိန်းချုပ်နိုင်၊ ဒေါသကလွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာတွေ ခံစားတွေ့ကြုံရတယ်၊ အကယ်၍ ဒေါသ အညစ်အကြေး အပူအလောင်ကို ငြိမ်းသတ်လိုက်ရင် သူ, သူတစ်ပါး နှစ်ပါးစုံပါ ဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာ ဒေါမနဿ ဝေဒနာ သူ, သူတစ်ပါး နှစ်ပါးစုံ မခံစားရ၊ မတွေ့ကြုံရ ဒါကြောင့် အိုဗြဟ္မာဏ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်စီ ကိုယ်ငပဲ အာရုံပြုရတယ်။ တစ်ဦးချင်း ကိစ္စဘဲ။

အို ဗြဟ္မဏ မောဟလွှမ်းကဲနေသူ (မိုက်မှားလှသူ အယူမှား သိပ်ကြိုက် လက်ခံနေသူ) ကိုသူ၊ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ပါးစုံ ဒုက္ခဒေါမနဿ တွေလွှမ်းမိုးတယ် ခံစားနေရတယ်။ အကယ်၍ အမှန်မသိမှု မောဟ (အဝိဇ္ဇာ) အညစ်အကြေး အပူအလောင်ကို ငြိမ်းသတ်လိုက်ရင်တော့။ သူ, သူတစ်ပါး၊ နှစ်ပါးစုံ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဝေဒနာမခံစားရ၊ မတွေ့ကြုံရ၊ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရချင်ရင် တစ်ဦးစီ ကိုယ်စီကိုယ်င အာရုံပြုရ၊ မဂ္ဂင်ကိုလေ့ကျင့်တယ် ပုဏ္ဏားကြီး (ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗကို ရှင်းပြသည်) မိမိ, သူတစ်ပါး, နှစ်ပါးစုံကို ဒုက္ခမပေးဘူး၊ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ဦးချင်း သိရမယ်။ ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြု ရတယ်။

ဗြဟ္မဏ။ ။ ဒီလိုလူတစ်ယောက်ဟာ ရာဂချုပ်ရင် ဒေါသချုပ်ရင် မောဟချုပ်ရင် ဘာမှအကြွင်းမရှိ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းရင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု သိမြင်တာဘဲ မျက်မှောက် "သန္ဒိဋ္ဌိကာတဗ္ဗ" ကိုယ်တိုင်ကိုယ်င သိသွားတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

(မဂ်စိတ်နှင့် သိရသည်) တစ်ဦးချင်းကို လာလှည့်ရှုလှည့်ပါ လို့လဲ ဖိတ်ခေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို သူတော်ကောင်းတစ်ဦးစီ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးစီသာ နိဗ္ဗာန်ကို သိနေတယ်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်
ဓာဏသောဏိသုတ်

၁၅။ ဓမ္မပဒ

တဏှာကြောင့် စိုးရိမ်မှု ဖြစ်ရ၏။ တဏှာကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ရ၏။ တဏှာမှ ကင်းလွတ်သောသူအား အဘယ်မှာ စိုးရိမ်မှု ကြောက်ရွံ့မှု ရှိတော့အံ့နည်း။

ဓမ္မပဒဂါထာတော် အမှတ် ၂၁၆

၁၆။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်
(အတ္တဟူ၍လုံးဝမရှိဟုသင်ပြဟောကြားချက်)

မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် လောကမှာ မဟာကရုဏာထားတော်မူဆုံးမရာ အတုမရှိ မဟာကရုဏာစိတ်ရှိတော်မူသော သဗ္ဗညုတဘုရားစစ်ကြီးဖြစ်တော်မူ၍ သတ္တဝါအားလုံးကို သနားတော်မူသောကြောင့် ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ်ကိုပင်(၄)ညဆက်လက်မပြတ် ထပ်မံဟောတော် မူသည်။ဓမ္မစကြာကို တစ်ကြိမ်ဟောအနတ္တလက္ခဏာသုတ်ကို (၄)ကြိမ်ဟောခြင်းမှာ မူလသာသနာတော်အတွင်း အနတ္တတရားတော်ကို အသိမှန်ရန်အဓိပ္ပါယ် အကောက်မှန်ရန်အရေးကြီးသောကြောင့် အလေးအနက်ထားပြီး လေးကြိမ် ဟောတော်မူခဲ့သည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော သာသနာတော်ဖြစ်ရန် ရည်သည်။ အရိယာ (ရဟန္တာ) ဖြစ်ရန်ရည်ရွယ်သည်။

ဓမ္မစကြာပထမညဟော အနတ္တလက္ခဏာ နောက်ညလေးရက်ဟော နောက်ဆုံး ဆဋ္ဌမမြောက်နေ့ညမှာ ဟောသောအခါ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦး စလုံး အာသဝေါတရားလေးပါးကင်းကွာချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး ထူးကဲမွန်မြတ်လှသည့် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ‘ရဟန္တာအဆင့်’သို့ရောက်သွားကြလေသည်။ ထိုတရားရှာနေသူ ငါးဦးသည် ရဟန္တာ ချက်ချင်းဖြစ်ကြပြီး ရဟန်းဘဝ ချက်ချင်း

http://www.dhammadownload.com

ရောက်ရှိသောကြောင့် ဘုရားအပါအဝင် သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ် ခြောက်ဦး ဤကမ္ဘာမှာပထမဆုံးပေါ်ထွန်းခဲ့လေသည်။ သာသနာပြုအဖွဲ့၏ မျိုးစေ့ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ထို့ပြင် ရဟန္တာပေါ်ထွန်းသောကြောင့် ဘုရားရတနာ၊ တရား ရတနာ အပြင်တတိယမြောက်သံဃာရတနာလည်း ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိ လာခဲ့ပေသည်။ အရဟန္တာ သူတော်ကောင်း အရိယာကြီးများက စတင်၍ သံဃာရတနာဖြစ်ခဲ့၍ ရဟန္တာမြတ်တို့ကို အာရုံပြု ရှိခိုးနေကြရမည်။

အချို့နိုင်ငံခြား သုတေသီတို့က ခန္ဓာငါးပါးအကြောင်း ခပ်ပေါ့ပေါ့နှင့် တလွဲအဓိပ္ပါယ်ပြသရေးသားသော်လည်း မူလသုတ်တော်မှာ ခန္ဓာငါးပါးသည် တစ်ခုစီအခြင်းအရာ (၁၁)ပါးအရ "အနတ္တ"အမှန်သာဖြစ်ကြောင်း မူလ သာသနာမှာ စဟောတော်မူသည်။ မည်မျှ လေးနက်ခက်ခဲပုံကို အခြင်းအရာ (၁၁)ပါးနှင့်ရှုမှ သိနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ရူပက္ခန္ဓာကို အစအဆုံးဟောရခြင်းမှာ လူသားတို့သည်ရုပ်ပုံပန်းလှလှကို စုံမက်စွဲလန်းနေရာ ဘာမျှအနှစ်သာရ မရှိဟု နားလည်စေရန် ဤရုပ်ရူပက္ခန္ဓာကို ပထမဆုံးထား၍ "အနတ္တ" တရားပဲဟု ဟောပြသင်ပြတော်မူပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ဝေဒနာက္ခန္ဓာ– သညာက္ခန္ဓာ–သင်္ခါရက္ခန္ဓာ–ဝိညာဏက္ခန္ဓာတို့ကို အတ္တပဲဟု အတွင်းမှာ အပြင်မှာဟု ကြံဆယုံကြည်နေသူ ပေါများလှသောကြောင့် ခိုင်မြဲသော အမတ အတ္တဝိညာဉ်ကောင်ကြီးလုံးဝမရှိ၊ ခန္ဓာငါးပါးအားလုံး အချည်းနှီး–အသုံးမကျ– အယူမှား အရစွဲလန်းနှစ်သက်တွယ်တာစရာ မဟုတ်။ ခိုင်မာသော အနှစ်တစ်ခုမျှမရှိဟုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပင်မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောကြား တော်မူခဲ့ပေသည်။အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ခန္ဓာငါးပါး ပင်လျှင် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် အနိစ္စရှိသည်၊ အနိစ္စနေသောကြောင့်သာ ဒုက္ခအစစ် ဖြစ်ရသည်။ အနိစ္စ အပျက် မြန်ဆန် လှသောကြောင့် အတ္တဟူ၍ မရှိဟု တိတိကျကျ ဟောတော်မူသည်။ရှုမှတ်သိ,ပယ်,ဆိုက်,ပွား လေးပါးကိစ္စ လုပ်ရန်ပါရှိသေး သည်။ ကြံဆ ဟောချက် မဟုတ်၊ လက်တွေ့ ဒေသနာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးမှာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးက အမြဲနှိပ်စက် ညှင်းပန်းနေသောကြောင့် အတ္တမရှိပါ။ အတ္တမဟုတ်ပါ၊ အနတ္တတရား အစစ် သာဖော်ပြဆုံးမရန် ရှိပါသည်။

အမ်၊ ဇေယျ

http://www.dhammadownload.com

၁၇။ အနတ္တတရားမြင်အကြောင်း

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ဖြစ်မှုဘဝရော၊ လောကကြီးတစ်ခုလုံးပါ ဘာမျှမဟုတ်ပါ။ သဘာဝတရားများ၏ အမြဲရွေ့လျားပြောင်းလဲမှုအစဉ်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးဖွဲ့စည်းမှု အစုအပုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးအတိတ်ကပင် အစမရှိ မွေးလိုက်သေလိုက်ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရာ နိဗ္ဗာန်မရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံးသေလျှင် အနာဂတ်ကာလမှာလည်း ဘဝများဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်မုချပင်တည်း၊ ဘဝမှာ ကျင်လည်ရန် အခြေအနေအကြောင်းရှိလျှင် မဆုံးနိုင်သော ဘဝသံသရာ လည်နေရပေ လိမ့်မည်။ ခန္ဓာငါးပါးတစ်ခုစီမှာ ဖြစ်စေ၊ ငါးပါးစလုံးမှာ ဖြစ်စေ မပျက်စီးသော အတ္တဝိညာဉ်ကောင်(ငါ)ဟူ၍မရှိပါ။ ကိုယ်ကောင် အထည် ဒြပ်အနှစ်သာရ လုံးဝမရှိပါ။ ခန္ဓာငါးပါး၏ အပြင်ဘက် အလွတ်မှာလည်း မြဲနေသော အတ္တဝိညာဉ်ကောင်မရှိပါ။ ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ အတ္တမရှိ၊ အနှစ်သားမရှိ၊ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာ ငါးပါးသည် အနတ္တအစစ် အမှန် တရားသာ ဖြစ်ပေသည်။ အတ္တ၊ အတ္တ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုစသည်လုံးဝမရှိပါ။ငါ၊ ငါ့ဉစ္စာဟုလည်းလုံးဝမရှိပါ။ ဘဝခန္ဓာမှာ အနိစ္စတရားနှင့် အကြောင်းအကျိုးတရားသာရှိနေသော ကြောင့် ဘယ်အတ္တ အမျိုးအစားမျှ မရနိုင်ပေ။

ဥပမာ– လှည်း(ဝါ)ရထားဟုခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲသိနေရသည်မှာလှည်းဝင်ရိုး၊ ဘီး၊ လှည်းဒေါက်၊ ထိုင်ခုံစသည်တို့ စုပေါင်းထားသောကြောင့်သာ လှည်း (ဝါ) ရထားဟု မြင်ရခေါ်ဝေါ်ရသည်။

ထို့ပြင် "အိမ်" ဆိုသည်မှာလည်း တိတိကျကျ စိစစ်လိုက်လျှင် တိုင်၊ ယက်မ၊ ခေါင်မိုး၊ ပြတင်းပေါက်၊ လှေခါး၊ ဂူ၊ အခန်း စသည်ပြုလုပ်တပ်ဆင်ဖွဲ့စည်းထားသောအရာကို "အိမ်" ဟု လူအများက ခေါ်ဝေါ်သမုတ် နေကြခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။ "အိမ်" ဟူ၍ အစစ်အမှန် သီးခြားလုံးဝမရှိပါ "လူ" ဟု မြင်ရခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရာမှာလည်း ရုပ်များ၊ နာမ်များ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့ထားမှုကိုပင် အများက"လူ"ဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထား ကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ တစ်သီး တစ်ခြား "လူ" "ငါ" "ပုဂ္ဂိုလ်" ဟူ၍ လုံးဝမရှိပေ။ ရုပ်နာမ်မှ တစ်ပါးအခြားသော

http://www.dhammadownload.com

တကယ်ရှိသော "လူ" လုံး၀မတွေ့နိုင်ပါ။

ဤကား အနတ္တဒေသနာတော်က အတ္တမရှိ အနတ္တတရားဟု သင်ပြချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁၈။ ဗောဓိပက္ခိယတရားများ
(ဗောဓိဉာဏ်၏ အသင်းအပင်း)
(ဗောဓိဉာဏ် အင်္ဂါရပ်များ)

"ဗောဓိ" ဟူသည် အမြင့်အမြတ်ဆုံးပညာဟု အဓိပ္ပါယ် ရရှိသည်။ ဗောဓိအစိတ်အပိုင်းများမှာ သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး တိတိရှိရာ–

၁–သတိပဋ္ဌာန

၂–သမ္မပ္ပဓာန

၃–ဣဒ္ဓိပါဒ

၄–ဣန္ဒြိယ

၅–ဗလ

၆–သမ္ဗောဇ္ဈင်

၇–မဂ္ဂင်

ဟူ၍ အမျိုးအစား (၇)မျိုး ခွဲခြားထားသည်။ ဤမူလကျင့်စဉ်သည် စစ်မှန်ကောင်းမွန်သော ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာကို ရစေ၍ အခြေခံကျသည်။ ဘုရားဟော အစစ်ပင်ဖြစ်၍ ဒေသနာအဆီအနှစ်အကျဉ်းချုပ် ဖြစ်သည်။

၁။ သတိပဋ္ဌာန– ဤဝေါဟာရမှာ သတိ+ပ+ဌာန ဟုဆိုလိုလျက် ရွတ်ဆို၍ အဆင်ပြေရန် သတိ+ပ+ဋ္ဌာန ဟု (ဋ္ဌ) ကို ထည့်သွင်းထားသည်။ သတိပဋ္ဌာန စိတ်သည် အမူအယာ ဖြစ်ရပ်အားလုံးကို အသေးစိတ်ရှုမှတ်ရသည်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးရှိရာ–

(က) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်– ကိုယ်ကာယရှိ အမူအယာအားလုံး (၃၂) ကောဋ္ဌာသ အရိုးစု၊ ဝင်လေ ထွက်လေများကိုအသေးစိတ်ရှုမှတ် သတိထား ဘာဝနာပွားရမည်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည် အရာရာလုံလောက်သော ပြည့်စုံသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်ရစေသည်။

http://www.dhammadownload.com

အပိုအလိုအယုတ်အလွန်ဟူ၍ မရှိ၊ သူ့ကိစ္စနှင့်သူ ပြည့်စုံလုံလောက်ပါသည်။

(ခ) ဝေဒနာနုပဿနာ-ဝေဒနာ+အနု+ပဿနာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ယခု ပေါ်လာသော ဝေဒနာအသီးသီးကို သတိပညာစိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ရှုနေ ရခြင်း။ ဝေဒနာသည် ကိုယ်နှင့် စိတ်တစ်ခုခုပေါ်တက်၍ (သုခ)၊ (ဒုက္ခ)၊ (သောမနဿ)၊ (ဒေါမနဿ)၊ (ဥပေက္ခာ) ဝေဒနာတစ်ခုခုထင်ရှား ခံစားရသည်။ ထင်ရှားသော ဝေဒနာကိုသာ လုံ့လသမာဓိဖြင့် သည်းခံမှတ်ရမည်။ ဤနည်းဖြင့် ပြည့်ဝသော ဝိပဿနာဉာဏ် (နိဗ္ဗာန်)ကို အာရုံပြုနိုင်သည်။

(ဂ) စိတ္တာနုပဿနာ=စိတ္တ+အနုပဿနာ= အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ ယခုဖြစ်ပေါ်နေသော ပစ္စုပ္ပန်စိတ်တစ်ခုခုကိုရှုမှတ်ပစ်ခြင်း။

၂။ **သမ္မပ္ပဓာန**- ဤဝေါဟာရမှာ စကားလုံးနှစ်ခုတွဲစပ်ထားပြီး အဓိပ္ပါယ်မှာ လုံ့လပြုခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ ဝီရိယရှိခြင်း ဟု အနက်ရသည်။ ယင်းလုပ်ငန်းကြီးမှာ ဝီရိယလေးပါး ပါဝင်ရသည်။ ဖွဲ့နှင့် မပြတ်ရှုမှတ်ရသည်။

(က) ကုသိုလ်တရားတို့ကို စတင်ဖြစ်စေရသော လုံ့လ

(ခ) ဖြစ်ပေါ်လာကြသောကုသိုလ်တို့ကို ပွားစေရသောလုံ့လ

(ဂ) အကုသိုလ်ကို အစပြုပေါ်ထွက်မလာအောင်စောင့်ထိန်းသောလုံ့လ

(ဃ) အတိတ်က အကုသိုလ်များကို မေ့ပစ်ရ။ ပပျောက်အောင်လုပ်ရသော လုံ့လဝီရိယဟူ၍ ဝီရိယလေးပါးကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ရမည်။

စင်စစ် ကာယကံလုံ့လလည်း ပါဝင်သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပြုလုပ်ရသော လုံ့လမျိုးလည်း ပါဝင်ကြသည်။ ဝစီဒုစရိုက်များကိုမပြုမိရန် တားဆီးပိတ်ပင် ရသော လုံ့လသည် အရေးကြီးလှပါသည်။ ဤလုံ့လများကြောင့် သီလရနိုင်ပြီး သီလအမြဲရရှိသော အဓိသိက္ခာ သမာဓိ၊ ကောင်းမွန်သော အဓိစိတ္တ သိက္ခာတို့ကိုလည်းဖြစ်ပေါ်ရရှိစေပါသည်။ ဝီရိယ အင်္ဂါလေးပါးဟု ခေါ်သည်။

၃။ **ဣဒ္ဓိပါဒ**-

ဤအခြေခံများသည် (၄)ပါးရှိရာ

(က) ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ-စိတ်ဆန္ဒအခြေခံကို အခြေခံရခြင်း

http://www.dhammadownload.com

(ခ) ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ-လုံ့လဝီရိယ ဖွဲလုံ့လကို အခြေခံရခြင်း

(ဂ) စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ-စိတ်ကိုစွဲမြဲစွာ အခြေခံရခြင်း

(ဃ) ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ-ပညာဉာဏ် ဆင်ခြင်မှုကို အခြေခံရခြင်း

ဤလောကီ, လောကုတ္တရာ ကြီးပွားကြောင်း အခြေခံလေးပါးမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်လျှက်ရှိသည်။ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရလိုသူတိုင်း ပြင်းထန်အားရှိသောဆန္ဒကို ဖြစ်စေပြီးနောက် ဝီရိယ ဖွဲလုံ့လကို သုံးစွဲ နေကြရသည်။ ထို့နောက်ဆက်လက်၍ စိတ်ကိုကြည်လင်သန့်ရှင်း ခိုင်မာလာအောင် စိတ်အခြေခံကို ပွားနေတော့သည်။ စိတ်အခြေခံ ရသောအခါ မှန်ကန်စွာ စိစစ်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်မှု ဝီမံသအခြေခံကို လေ့ကျင့်မြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမနှင့် စတုတ္ထ ဆက်သွယ်မိကြသည်။

၄။ ဣန္ဒြိယ-

ပါဠိဝေါဟာရ ဣန္ဒြိယကို မြန်မာမှုပြု၍ "ဣန္ဒြေ" ဟုခေါ်သည်။ အစိုးရခြင်း မူလဌာနဖြစ်ခြင်း၊ ပဲ့ကိုင်ပေး၊ ဆောင်ရွက် ပေးရသောအရာဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ဣန္ဒြေ ငါးပါးရှိရာ-

(က) သဒ္ဓိန္ဒြိယ-သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် အစိုးရဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(ခ) ဝီရိယိန္ဒြိယ-ဝီရိယဖြင့် အစိုးရဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(ဂ) သတိန္ဒြိယ-သတိဖြင့် အရာရာထိန်းချုပ် အုပ်စိုးရခြင်း။

(ဃ) သမာဓိန္ဒြိယ-သမာဓိဖြင့် အုပ်စိုးဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

(င) ပညိန္ဒြိယ-ပညာဖြင့် အုပ်စိုးဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

၅။ ဗလ- (ခွန်အား-စွမ်းအား-တန်ခိုး)

"ဗလ"ကို မြန်မာလို "ဗိုလ်" ဟု မြန်မာမှုပြု၍ သုံးနှုန်းကြသည်။ အင်အားရှိခြင်းဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြရည်ညွှန်းသည် ယခင်ဣန္ဒြေ ငါးပါးကို ပြဆိုခဲ့သည့် နည်းတူ ငါးပါး ရှိသည်။

(က) သဒ္ဓါဗလ-သဒ္ဓါယုံကြည်စိတ်ထက်သန်ပြင်းထန်ခြင်း။

(ခ) ဝီရိယဗလ-ကာယ, စိတ္တနှစ်ပါးဖြင့် လုံ့လ ဝီရိယကြီးမားခြင်း။

(ဂ) သတိဗလ-သတိထားမှု အရာရာမှာကပ်ယှဉ်ရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

(ဃ) သမာဓိဗလ-စိတ်စူးစိုက်ထက်မြက်မှုများပြားခြင်း။

(င) ပညာဗလ-အတွေ့အကြုံကိစ္စများကို မှန်စွာသိမြင်စွမ်းခြင်း။

ထို့ကြောင့် တပည့်သာဝကတိုင်း လိမ္မာယဉ်ကျေးကြရန် ဗိုလ်ငါးပါး ရှိအောင် ကြိုးစားသင့်သည်။ စိတ်၏ စွမ်းအားသတ္တိ ကူညီမှုကို ယုံကြည်ချက် ရှိရမည်။ စစ်မှန်သော ဝိပဿနာဉာဏ်ကြီး ဆယ်ခုရရှိရန် အရာရာသတိထား တရားအစွမ်းကုန် အားထုတ်ရမည်။ တရားယုံကြည်လေးစားလျှင် ဝိရိယစွမ်းအား ကြီးမားစွာ တရားအားထုတ်ရမည်။

၆။ သမ္ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး–

သံ+ဗောဓိ+အင်္ဂ ဟု ပုဒ်ခွဲပါ။

သံ=မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ၊

ဗောဓိ=အမြတ်ဆုံးပညာ (နိဗ္ဗာန်သိမြင်မှု)၊

အင်္ဂ=အစိတ်အပိုင်း ပါဝင်သောအချက်များ၊

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပွားလျှင် မည်သူမဆို အမြတ်ဆုံးအတုမဲ့ ပညာနှင့် တကွနိဗ္ဗာန်မြတ်ကြီးကို ရရှိနားလည်သည်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးမှာ အချင်းချင်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်သွယ်မှု အပြန်အလှန်ရှိသည်။

(က) သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် သတိသည် ဝိပဿနာ သတိဖြင့်မိမိအမူအရာ များကို အသေးစိတ်ရှုမှတ် သတိထားမှုပင်ဖြစ်သည်။ တရားဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုရနိုင်သည်။ ဤသတိမျိုးရှိမှ ဓမ္မဝိစယသံမ္ဗောဇ္ဈင် အစစ်ကိုရမည်။

(ခ) ဓမ္မဝိစယ သံမ္ဗောဇ္ဈင်– မိမိခံစားချက်တွေ့ရှိချက် ဝေဒနာအသီးသီး ကို စူးစိုက်ပြီး အကန့်အသတ်နှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုပင် ဖြစ်သည်။

(ဂ) ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်– သတိနှင့်ဆင်ခြင်မှုရရန် မဂ္ဂင်ဆိုင်ရာ ဝီရိယမျိုး ကြီးကြီးမားမားအားထုတ်ခြင်း

(ဃ) ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်တရားကို ရိုသေလေးစားစွာအားထုတ်ကြသူတိုင်း ဓမ္မဆိုင်ရာ အထက်တန်းပီတိကို ရရှိခံစားကြသည့် ပီတိရခြင်း။

(င) ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် – ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစုံ ငြိမ်းအေးခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

(စ) သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် – စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေခြင်း။

(ဆ) ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် – အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဥပေက္ခာရရှိခြင်း၊ အလယ်အလတ်ရှုမှတ်နိုင်ခြင်း

၇။ မဂ္ဂင်

မဂ္ဂင်တရား

နိဗ္ဗာန်ကိုရစေသောလမ်းစဉ်အမှန်

မဂ္ဂင်တွင်ရှစ်ပါးသော မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ပါရှိ၍ ထင်ရှားလှပါသည်။

ဤဗောဓိပက္ခိယဗောဓိဉာဏ်ကြီးရဖို့ အသင်းအပင်းအင်္ဂါ(၃၇)ပါးကို တိတိကျကျလေ့လာမှတ်သားထားရမည်။ မူဝါဒများနက်နက်နဲနဲခွဲခြား သိထားမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပြေပြစ်ချောမောသည်။ ထို့ကြောင့် ပရိယတ္တိသည် မူလသာသနာဖြစ်လာပြီး ပဋိပတ္တိ သာသနာထွန်းကားလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေသည်။ သို့မှသာ တပည့် သာဝကတို့မှန်မှန်ကန်ကန်တရားလေ့ကျင့်နိုင် လမ်းမှန်(မဂ္ဂ)ပေါ်မှ လျှောက်သွားနိုင်ကြသည်။ လမ်းမှာပြသထားသော သင်္ကေတဆိုင်ဘုတ်များရေးသားထားချက်များကို ကြုံကြိုက်လျှင် သေသေချာချာ ဖတ်ရှုထားရမည်။ မိမိသိထားသော ဗဟုသုတများနှင့် ညှိနှိုင်းကြည့်ခါ အမှန်လမ်းကိုသာ လိုက်သွားရမည်။ ပရိပတ္တိ သာသနာကို "မူလ"သာသနာ "အဓိကသာသနာ" ဟုခေါ်ဆိုနေရခြင်းမှာ နိဗ္ဗာန်ရရန် သွားကြရာမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို ပြသလမ်းညွှန်နေသော ပိဋကစာပေများဖြစ်၍ ဘုရားရှင် ဗုဒ္ဓဝစနဟု ရိုသေလေးစားစွာ ပို့ချသင်ယူကြရသည်။ စစ်မှန်မွန်မြတ်လှသော အမှန်သစ္စာဉာဏ်ပညာရဖို့ ပဋိပတ္တိ သာသနာကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးဆောက်တည်ရမည်။

ဘုရားရှင်၏တရားအစစ် "ဓမ္မ"အစစ်ကေန်ရှိသည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟု ခေါ်သည်။ အရိယာမဂ်ကို ရစေပြီး အရိယာဘဝသို့ ကေန်မလွဲရောက်စေ၍ တန်ဖိုးအကောင်းဆုံးထားရမည်။ စာပေသင်ယူပို့ချလေ့လာကျက်မှတ်ခြင်း ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာဋီကာများသည် မဂ်ဉာဏ်၏ အခြေခံအဆောက်အဦး(သမ္ဘာရ)ဖြစ်ခြင်း၊ မဂ်ဖိုလ်ရရှိရန် နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ရန်

http://www.dhammadownload.com

အားကြီးသောအကြောင်း (ဥပနိဿယ)ဖြစ်ခြင်း၊ အခြေခံဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဘုရားဟောကျမ်းဂန်စာပေများကို အမြဲလေးစားတန်ဖိုးထားကျင့်သုံးရမည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးတို့သည် ဝီရိယကြီးမားစွာဖြင့် သမထရရန် ဝိပဿနာဉာဏ်များရရန် ရခဲသောလူ့ဘဝဒုလ္လဘကြီးရခိုက် အစွမ်းကုန် လုံ့လပြုရယူရမည်။ သို့မှသာသနာသည် ကျက်သရေရှိပြီး အဖိုးတန်အသုံးဝင်နေသည်။

၁၉။ ကမ္မ
(ကံအကြောင်း)
(ပြုလုပ်ခြင်း)

ကမ္မသည် ပါဠိစာလုံးဖြစ်ရာ သက္ကတဘာသာနှင့်ရေးလျှင် "ကာရ်မ' ဟုရေးရသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရှင်းပြရလျှင် ကမ္မ (ကံ) ဟူသည်မှာ ကောင်းသော အလုပ်၊ မကောင်းသောအလုပ်အားလုံးကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏စိတ်ထားကြံရွယ်ချက် "စေတနာ" အမျိုးအစား ဇောအဟုန်အရ ကာယကံ၊ဝစီကံ၊မနောကံကမ္မပထမြောက်သွားသော ကံများလည်းရှိကြောင်း စေတနာကိုငါဘုရားက "ကံ" ဟုခေါ်ကြောင်း မိန့်တော်မူချက် ရှိပါသည်။

သို့သော် ကံယုံကြည်ချက်တွင် ကံကြမ္မာငင်ဝါဒ၊ ကြိုတင်၍အပြစ်ဒဏ် ချမှတ်ခြင်း မလွဲမသွေ တစ်ခုခုကျရမည်ဟု သတ်မှတ်ဝါဒများ လုံးဝမရှိပါ။ အတိတ်ကံများနှင့် ယခုဘဝကို အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ဘယ်ဘဝရောက်မည် ဘယ်လိုဖြစ်မည်ဟု အထိုက်အလျောက် စီမံခဲ့သော်လည်း ယခုဘဝကို အရာရာလွှမ်းမိုး စီမံအုပ်ချုပ်နေမှု ဆုံးဖြတ်နေမှု မရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် "ကံ" ဟူသော တရားသဘော (အလုပ်ကံ) တွင် အတိတ်ကပြုလုပ်ခဲ့ ရသော ကံများ ပါဝင်သလို ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ပြုလုပ်ရသော ကံများပါပါရှိ၍ အတိတ်ကံ တစ်ခုကိုသာလျှင် "ကံ" ဟုမမှတ်ယူရ။ အတိတ်ကံနှင့် ယခုကံ တို့က နောက်လာလတ္တံ့သော အနာဂတ်ဘဝကို စီမံလွှမ်းမိုးပေးသည်။ ယခု ဘဝရဆဲမှာ အတိတ်ကံများက နောက်ခံကားအနေဘဝကို သင့်မြတ်စွာပင် ကာလတစ်ခုမှ ကာလတစ်ခုသို့ ဘဝတည်ရှိစေသည်။ နောင်ဖြစ်ရမည့်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝများ ယခုမလာသေးပါ။ ခုဘဝသာဇကေန်အမှန် တည်ရှိဆဲ တစ်ခဏချင်း တည်ရှိလျက်ရှိရာ ယခုရဆဲဖြစ်ဆဲ ကာလအချိန်တို ကလေးအတွင်း "ပစ္စုပ္ပန်ခဏ" အတွင်း ကောင်းသောစိတ်၊ ကောင်းသောနှုတ်၊ ကောင်းသော ကာယကံအလုပ်ကို လုပ်ရမည်။ ဤသို့ အနေကောင်းကြရန်လည်း ပစ္စုပ္ပန် ခဏခဏဘဝပင် အခွင့်အရေးပေးနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု ကုသိုလ်ကံလုပ်မလား၊ အကုသိုလ်ကံလုပ်မလား လွတ်လပ်စွာရွေးချယ် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

ကံသည်ဝိပါက တန်ပြန်အကျိုးရိုက်ခတ်လေ့ရှိသော သဘောပါဝင် သောကြောင့် ယခုကံပြုပြီးနောက်မှာဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာ သည်။ ကံအကြောင်း ဝိပါက အကျိုးတစ်ခုခု ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်မှုက အကျိုး ဖြစ်သောကြောင့် ကမ္မနိယာမက သင်ခန်းစာ ဥပဒေသဟု ခေါ်ရသေးသည်။

ဥပမာ ကျောက်ခဲတစ်လုံးကို ရေထဲပစ်ချလိုက်သောအခါ ဘာတွေဆိုတာ စောင့်ကြည့်နေပါ။ ခံနှင့်ရေကန်ထဲပစ်သော အလုပ်တစ်ခုအရ "ပလုံ" ဟူသော အသံတစ်ခု ရေထဲမှာ ပေါ်ထွက်လာပြီး ရေအဝိုင်းကလေးများ ရေလှိုင်းအဝိုင်း ကလေးများ စက်ဝိုင်းတို့သည် တဖြေးဖြေ သေးရာမှ ကြီးလာသည်။ စက်ဝိုင်းပုံကလေးများ ကျယ်ကျယ်လာသည်ကို တွေ့မြင်ရပေသည်။ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာပြန့်သောအခါ ထိုရေအဝိုင်း ကလေးများသည် ရေကန်ဘောင်အထိသို့ ထိတွေ့ဆိုက်ရောက်လာကြကြောင်းဆက်လက် စောင့်ကြည့်နေလျှင် တွေ့မြင်ကြရသည်။ ဤရေလှိုင်းတို့သည် ကမ်းနားမှာ ထိတွေ့ပြီးနောက် ထိုရေတို့သည် ပြန်လည် ဆုတ်ခွာသွားကြပြန်သည်။ သေချာစွာ အစအဆုံးကြည့်နေလျှင် ရေလှိုင်း ကလေးများ ကျယ်ကျယ်သွားပုံ၊ တဖြေးဖြေးသေးငယ်သွားပုံကို မျက်စိနှင့်ပင် မမြင်နိုင်အောင် ရှိတတ်သည်။ ဤသို့ ကျောက်ခဲကလေး တစ်လုံးနှင့် ပစ်ပေါက်လိုက်ရုံမျှဖြင့် "ကွင်းဆက်" အသေးအကြီးများ လှုပ်ရှားတုန်ခါ၍ ကမ်းစပ်အထိ ရောက်ကြပုံ နောက်တဖန် မူလနေရာ သို့ပြန်၍ တဖြေးဖြေး ဆုတ်ခွာသွားပုံ "ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်မှု" များ ရှိကြောင်း သိနိုင်သည်။ ပြန်လည်ဆုတ်ခွာလာသော ရေလှိုင်းကလေး များသည် ခဲကလေးကို တွန်းဖယ်၍ သွားကြပုံကိုလည်း သိနိုင်သေးသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုနည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်လိုက်သောကံအလုပ်သေးငယ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ တုန်ခါရစ်ခဲ့ပြီးပြန်လည်ထိတွေ့လာသည်။ ဝိပါက အကျိုးသက်ရောက်မှု အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကုသိုလ် စိတ်မကောင်းကြံရွယ်ချက်မှားယွင်းသော စေတနာဖြင့်ပြုလျှင် အကုသိုလ်ဖြစ်သွားသည်။ ဤအကုသိုလ်ကံကြောင့် လှိုင်းထပြန်ပုတ်ပြန်ကာ ထိတွေ့ရသလို "တုန်ခါမှုများ"ကိုခံစားကြရသည်။ အကုသိုလ်စိတ်စေတနာကပင် အကုသိုလ်ဆိုးကျိုးပေးရသည်။ အကယ်၍ သနားညှာတာစိတ်၊ ကောင်းမွန်သော စေတနာကောင်းဖြင့် အလုပ်"ကံ" ပြုလျှင် ဤကုသိုလ်ကံများကြောင့် ကုသိုလ်ဝိပါကများ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ပြန်လည်ဆိုက်ရောက်လာကြသည်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရကြပါသည်။ ဥပမာ-သရက်သီးစေ့တစ်စေ့ကို မြေမှာစိုက်၊ ခြံခတ်၊ ရေလောင်းနေလျှင် အချိန်တန်သောအခါ သရက်ပင်ဖြစ်လာသည်။ နောင်အကျိုးဆက်အနေဖြင့် သရက်သီး သီး၍ သရက်သီးကို စာကြသလို ငရုတ်ပင်စိုက် သရုတ်သီး စားရသလို ဆိုင်ရာသင့်တော်ရာ အကျိုးပေးကောင်းပုံ မကောင်းပုံကို ခံစား သိနိုင်ပေသည်။

၂၀။ ကံ၏အကျိုးဆက်များ

ယခုအခါဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်အချက်အလက် ကိရိယာများကို မော်တော်ကားများမှာရှာဖွေတွေ့မြင်ရသည်။လယ်မြေမှာ လယ်မြေဆိုင်ရာ အချက်အလက်အင်္ဂါရပ်များ၊အဆောက်အဦးမှာယင်း၏အစိတ်အပိုင်းများ၊ ကျောက်မျက်ရတနာမှာယင်း၏သဘောသရုပ်လက္ခဏာအင်္ဂါရပ်များ အသီးသီးရှိနေကြ ပါသည်။ ထိုသဘောအင်္ဂါရပ်များကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပိုင်ဆိုင် နေကြောင်း ယခုဘဝမှာ မသေမီကာလအတွင်းမှာ ပြောဆိုထင်မှတ် အသိအမှတ် ပြုကြသည်။ သို့သော် စုတေမနေ သေလွန်ကြသောအခါအဆိုပါကား၊ တိုက်တာ၊လယ်မြေ၊ စိန်ရွှေကျောက်မျက် ရတနာတို့ကို တစ်ခုမျှ ယူဆောင်မသွားနိုင်ကြပါ။ သို့ဖြစ်ရာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အိမ်၊ ကား၊ ရွှေငွေ မြေကွက်အသုံးအဆောင် စသည်တို့သည် သူတစ်ပါးထံမှ ချေးငှား၍ ခေတ္တသုံးစွဲရမှုသက်သက်ဖြစ်နေကြောင်း သတိပြုရမည်။ ကိုယ်ပိုင်ကားတစ်ခုမျှ

http://www.dhammadownload.com

မရှိ။ အားလုံးကိုချေးငှားသုံးစွဲနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ကြပါ၏။ ခေတ္တသုံးပြီး သေမင်းလက်ထဲအပ်နှံခဲ့ရသည်။ သူတစ်ပါးတို့သာ ပိုင်ဆိုင်သွားကြသည်။ နောက်ဘဝမှာလဲ ဤနည်းအတူပင်ခံစားနေရသည်။ ယခုဘဝမှာလည်း ဤပစ္စည်း ဤငွေ ဤရွှေကို "ငါပိုင်" သည်ဟု မှန်ကန်စွာ မပြောနိုင်ပါ။ "သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ" ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသကဲ့သို့ မိမိကံသာ မိမိပိုင်သည်။ ခနဉစ္စာတစ်ခုမျှမပိုင်ကံသာလျှင် ဉစ္စာရှိသည်။

ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ ထားရှိသော အမြင်ရည်ရွယ်ချက် "စေတနာ" အမျိုးအစားနှင့်အညီ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တို့သင့်တော်သလို ဖြစ်ပေါ်ရတော့သည်။ ဤယခု ဘဝကံများသည် သေဆုံးသူ၏ နောက်ဘဝမှာ ဆိုင်ရာ အကျိုးကိုပေးသည်။ ကံဟူရာ၌ ကုသိုလ်စိတ်၊ မနောကောင်းရန် နှုတ်ထွက် မှန်ကြ၊ယဉ်ကျေးကြရန် ကာယသုစရိုက်မှန်မှန် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ကံကိုရေမီးမင်းခိုးသူတို့က ပျက်စီးအောင် မဖျက်နိုင်၊ ကုသိုလ်ဇောများ၊ အကုသိုလ်ဇောများ အဟုန်ပြင်းထန်နေသောကြောင့်နောင် အနာဂတ်ဘဝအနန္တမှ ကံ သည်သင့်တင့်သလို အကျိုးပေးသည်။

သဗ္ဗေ- အလုံးစုံ အကုန်သော
သတ္တာ- သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့သည်
ကမ္မဿကာ- ကံသာလျှင် ရှိကြသည်။

၂၁။ ကံသုံးပါး

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဟူ၍ ကံသုံးပါးရှိနေသောကြောင့်-

(၁) ကာယကံအရ-ကိုယ်နှင့် ပြုလုပ်သော အမှုကိစ္စအလုပ်များ၊ ကာယ၊ ခြေလက် လှုပ်ရှားရခြင်း။

(၂) ဝစီကံအရ-နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုရခြင်း အဓိပ္ပါယ်ပြသရခြင်း၊ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ လည်ချောင်းနှင့် ပြုသောအပြုအမူ။

(၃) မနောကံ-စိတ်မနောမှာ ဖြစ်ရသော အပြုအမူ၊ စိတ်အလုပ်များ။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးအရဆိုလျှင်-

ကာယကံ= သတ်၊ ခိုး၊ လိင်ကိစ္စမှားယွင်းသွားခြင်း၊

ဝစီကံ= မုသား၊ ကုန်းတိုက်၊ သိမ်ဖျင်း၊ကြမ်းတမ်းစကားကို ပြောခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

မနောကံ= အလိုကျမှုအားကြီး၊ ဒေါသထွက်၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူယူခြင်း၊

ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတိုင်း ဒုစရိုက် ဆယ်ပါးအရ ကံသုံးပါးဖြင့် ကျူးလွန်မိကြသည်။ သိစိတ်ဖြစ်ခိုက်မှာ ဒုစရိုက်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ဒုစရိုက်ကို သေးငယ်သည်။ကြီးမားသည်ဟူ၍ သဘောမထားကြဘဲ သတိပြု ရှောင်ကြဉ်ရသည်။အိပ်ပျော်နေကြစဉ်မှာ ဒုစရိုက်များ မဖြစ်ပါ။ သေဆုံးသွားသူမှာလည်း ဒုစရိုက်များမဖြစ်ပေါ်ပါ။

၂၂။ ကံ၏ဖြစ်စဉ်

ကံတွင် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိရာ စိတ် စေတနာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာနှင့် အများဆုံးသက်ဆိုင်သည်၊ စေတသိက်များ ဆိုင်ရာ စိတ်များမှာ ပူးတွဲယှဉ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်တွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ(နိုးနေစဉ်ကာလ)မှာ ဖြစ်ရတော့သည်။

စေတနာနှင့်ဆိုင်သော စေတသိက်များအရ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်စိတ်များကိုခွဲပြတော်မူပါသည်။

> စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေကမ္မံဝဒါမိ
>
> စေတယိတွာကမ္မံကရောတိ
>
> ကာယေနဝါစာယမနသာ

ရဟန်းတို့ ငါဘုရားသည် စေတနာကို 'ကံ'ဟုဟောတော်မူသည်။ စေတနာစေ့ဆော်၍ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊မနောကံတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ထို့ပြင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအခန်း(၁၇) တွင်စုတိစိတ်ကျခိုက် ခဏလေးမှာပင် ဒုစရိုက်ပြုသူ တစ်ဦးအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်မှာမကောင်းသော အာရုံတစ်ခုခုထင်လာရသည်။ ကံ–ကမ္မနိမိတ်ဂတိနိမိတ်အရ ပြုလုပ်ချက်၊ ထိုအမူအရာ၊ ထိုကံအရလားရာဂတိတို့ ပေါ်လာကြသည်။ဥပမာလူသတ်လေ့ရှိသူသည် သွေးသံရဲရဲ၊ ဓါးမြှောင်ကြီးစသည့် လုပ်ဆောင်မှု အာရုံများ ထင်လာရသည်။ နောက်ဘဝလားရာ ဂတိကိုလည်း မြင်လိုက် ရသည်။ ဂတိ၊ နိမိတ်ထင်မြဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ–ငရဲမီးလျှံများ၊ ငရဲအိုးများကို မနောဟဒယစိတ်မှာမြင်သွားတတ်သည်။ အချို့သေခါနီး ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်

http://www.dhammadownload.com

ရာဂကြီးသူဖြစ်လျှင် စွဲလန်းစရာကံ၊ကမ္မဂတိနိမိတ်တို့ သဘာဝတရားအရ စိတ်မနော‌အာရုံထဲမှာ ထင်လာရပေသည်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုများများနေ့စဉ် ပြုလုပ်လေ့ရှိသူအတွက်မှာကား သေခါနီးကပ်၍ ကောင်းမွန်သောကံ ကမ္မဂတိနိမိတ်သုံးပါးထင်လာရတော့သည်။ဥပမာ ကုသိုလ်ရှင်အား နတ်ဗိမာန်၊ နတ်ဘုံတို့ ထင်လာရသည်။

အသက်သတ်လေ့ရှိသူများ ငရဲကျသည်။ လူ့ဘဝရောက်ပြန်လျှင်လည်း အသက်တိုရသည်။

သူတစ်ပါးကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ပြုလုပ်လေ့ရှိသူများသည် ရောဂါဘယ ထူပြောသော ဝိပါကအကျိုးဆိုးကို ခံစားကြရသည်။

မုန်းတီးရန်ပွားဒေါသများလေ့ရှိသူများသည် ဩဇာအာဏာမဲ့ခြင်း ခံရသည်။ ဆိုဆုံးမရန်မလွယ်သူ၊ စိတ်ခက်ထန်သူများသည် အောက်တန်းစားဘဝမှာ မွေးဖွားလာရမြဲဖြစ်ပါသည်။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်ထားရှိကုသိုလ်များများနေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ကြသူတို့သည် နတ်ပြည်သုဂတိအထက်ဘုံများသို့ ရောက်ရခြင်း၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကောင်းခြင်း၊ အမျိုးမြတ်၌မွေးဖွားလာရခြင်း စသော အကျိုးဝိပါကအကောင်းများကို ဆက်လက်ရရှိကြပေသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ

တိကနိပါတ–၄၀

၂၃။ သေခြင်းအကြောင်း

သေခြင်းကို ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ ဆိုလျှင် ခေတ္တရပ်စဲသွားသောယာယီ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်ဟု နားလည်ရပါသည်။ စုတိစိတ်ကျပြီး ဘာမျှမဖြစ်တော့ ဟူ၍ မရှိပါ။ ပဋိသန္ဓေ စိတ်တည်ပြီးအနန္တရပစ္စည်း ဆက်နေသည်။ ဘဝသစ် တစ်ခုခုသို့ရောက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် 'သေခြင်း' 'သေမှု' သည် လမ်းဆုံး မဟုတ်၊ ဆိတ်သုဉ်းခြင်းမဟုတ်၊ သေလျှင်ရုပ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မလှုပ်မယှက်သေရပါသည်။ သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ပြုလုပ်ထားသော ကံတို့သည်

http://www.dhammadownload.com

တွန်းအားများစွမ်းအားများ ရှိကြရာ ပျက်သုန်းမသွားဘဲ နောင်ပဋိသန္ဓေ တစ်ခု ဆက်လက်ဖြစ်ပွား စေသည်။ ထိုကံ သတ္တိတို့သည် သဘောလက္ခဏာများကို သယ်ဆောင် ကူးစက်စေပြီး အခြင်းအရာလက္ခဏာများကို ဆက်လက်၍ သင့်သလို ပေါက်ဖွားစေသည်။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့၏ရုပကာယရုပ်ရည်အသွင်တို့ မှာယခင်ယခင် ဘဝများစွာက ပြုခဲ့ရသော မမြင်ရသော ကမ္မသတ္တိတို့က ဖော်ပြသရုပ်ဆောင်ပေးမှုသာလျှင် ဖြစ်ကြသည်။ ကံ သတ္တိ အရှိန် အဟုန် ယခုရုပ်မှာ ပြသည်။အကယ်၍ ကမ္မသတ္တိ ငုပ်လျှိုးနေလျှင်လည်း မည်သည့် အချိန် မှာမဆို ပေါ်ထွက်ပြသပါလိမ့်မည်။ ဤကိုယ်ကာယရုပ်ကြီး သေဆုံး ရသော် လည်း အခြားပုံစံတစ်ခု ရယူရမည်မုချဖြစ်သည်။ ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ စေတနာအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ရလိမ့်မည် မလွဲပါ။ ကမ္မသတ္တိ "စေတနာ" ဟူသည် အလွန်ပြင်းထန်သော ဆွဲငင်အား တွန်းအားရှိ၍ ဤသို့ ဘဝတိုင်းမှာပင် ဖြစ်ပျက်နေကြရသည်။

၂၄။ နောက်ဘဝ

ပဋိသန္ဓေအကြောင်း

လူ့ဘဝမှာ လူလာဖြစ်ဖို့ ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ အကြောင်းသုံးပါး ဆုံရမည်။ သန္ဓေယူမည့်သူ၏မျိုးစေ့သည်မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်တည် ကိန်းအောင်း ခြင်း၊ယောကျ်ား(သို့)မိန်းမဖြစ်ရန်ကလလရည်ကြည်ကိန်းရ မည်။ ကမ္မဇော ခေါ်ဂန္ဓဗ္ဗ "ပုဂ္ဂလ"လည်းကိန်းရပေသည်။

သုတ္တန်နည်းအရ တင်စား၍ ဝိညာဉ်ကောင်(ငါ)(သူ)ဟုနားလည် အောင် ဟောထားပါသည်။ ယခင် စုတိစိတ်အရ သေဆုံးသူ၏ ကမ္မသတ္တိအရ သာလျှင် နောက်ဘဝမှာကူးရ၊ ဘဝသစ်ဖြစ်ရပါသည်။ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့၏ အကြောင်းသည် ပဓာနမကျပါ၊ အထောက်အကူသာဖြစ်သည်။ မည်သို့ အသွေးအရောင်နှင့် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ဖြစ်လာမည်ကို မိဘနှစ်ပါး ပေါင်းဖော်မှု အရ ဖန်တီးသည်။ မည်ကဲ့သို့သော ဘဝသစ် ရောက်ရှိပေါ်ပေါက်ပုံကို မြတ်ဗုဒ္ဓက အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူပါသည်။ အတ္တက ကူး၍ ဘဝသစ်ရောက်ရခြင်းမဟုတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘဝတဏှာမကင်းသေး၍ ဘဝကိုတွယ်တာမက်မောနေသည်။ ထိုအခိုက် စုတိစိတ်ကျလျှင်ကျခြင်း ဤတဏှာမျိုးစေ့အရကံသတ္တိများက တွန်းအားပေးလိုက်သည်။ တံလျှပ်လက်သကဲ့သို့ ချက်ခြင်းမိခင်ဖြစ်ထိုက်သော ကံနှင့် အညီထိုသူသည် ပဋိသန္ဓေရရှိသွားသည့် ကံများ၏စေ့ဆော်ဆက်သွယ်ပေးမှုအရ ကလလရည်ကြည်တည်ရသည်။ ထို့နောက်မိခင်ဥတုရာသီသုတ်သွေးနှင့်ရောနှောပြီး မူရင်းကလာပ် ကလလရည်ကြည်ပုံစံသိမ်မွေ့စွာတည်ရှိခါ တစ်ဖြေးဖြေးရင့်ကျက်လာသည်။

ပရမတ္ထ ဒေသနာ ပရမတ္ထသစ္စာလေ့ကျင့်သိမှုအရဆိုလျှင် 'ဝိညာဉ်ကောင်' "ပုဂ္ဂိုလ်"ကဝင်ရောက် ပဋိသန္ဓေ ရယူခြင်းမဟုတ်ပါ။ ပြောင်းလဲရွေ့လျားနေကြသော နာမ်များ၊ ရုပ်များက ကမ္မသတ္တိပို့ချသလိုရုပ်နာမ်သာနောက်ဘဝသစ်သို့ ကူးလာသည်။ ကမ္မဘဝဟု အဘိဓမ္မာမှာတိတိကျကျဟောထားသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဘဝစကြာလည်ပတ်နေမှုသဘောသာဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာကောင်က လူ ဤဘဝသစ်ရယူခြင်းမဟုတ်ကုသိုလ်ကံများ အကုသိုလ်ကံများကို ပြုလုပ်ထားမိ၍ နောင်ဘဝ အကျိုးတစ်ခုခု ဆက်နေရ သံသရာလည်နေရခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကံရှိလျှင်ကမ္မဝိပါကလည်း ဓမ္မတာ သဘာဝအရ အကျိုးဆက်ပြရသည်တွင် စိတ်များကငြိမ်သက်စွာစီးဆင်း ပြောင်းလဲအစဉ်ဖြစ်သလို ကမ္မဝိပါက အစဉ်များ ကလည်းပဋ္ဌာန်းဝိပါကပစ္စည်း နိယာမအရ ဆိုင်ရာ အကျိုးကို ပေးအပ်လိုက်ခြင်းသာဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်ကောင်– အတ္တကောင်ကကူးပြောင်းလည်ပတ်ခြင်းမဟုတ်၊ စုတိစိတ် နောင် ပဋိသန္ဓေစိတ်ကပ်၍ဘဝအသစ်ပေါ်လာရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း"ဥပ္ပတ္တိဘဝ" ဟုဟောတော်မူသည်။ စုတိအခါမှာနှင့် ပဋိသန္ဓေအခါမှာလည်းဥပါဒ်ဌီဘင်ခဏငယ်သုံးချက် အနိစ္စနှင့် သွားနေရသည်။ မွေး အို သေကပ်ယှဉ်သောအစဉ် ခဏသာဖြစ်နေသည်။ ထိုကမ္မတို့သည် သဘာဝကျသောဘဝကို ရောက်ရှိစေသည်။ ဂရုစိုက်နေရမည့် တုန့်ပြန်အင်အားကို သတိထား၊ ဤနည်းအတူ ယခုရတဲ့ဘဝမှာ အမျိုးမျိုးတွေ့ကြုံရခြင်းမှာ အတိတ်က အရိပ်ပါလာသောကြောင့် ဖြစ်ရာ ယခုကံများသည် အနာဂတ် အတွက်မှန်များ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ရာ ဆက်စပ်၍ အရိပ်ထင်လာရတော့သည်။ ကံ၏ အတိတ်ဘဝ ယခုဘဝ အနာဂတ်ဘဝ များမှာ မူလလုပ်ရှား ပြောင်းလဲ ပေးမှုများကို တွေ့ကြုံ၍ လေ့လာသတိထားသူများသည် ခိုင်မြဲသော ထာဝရ ဝိညာဉ်အတ္တကောင်ကလေးက ဘဝများစွာ ကူးနေခြင်းမဟုတ်၊ အနိစ္စတရား ဟူ၍လည်းလုံးဝမရှိ၊ ကံကိုပြုနေသော 'ပုဂ္ဂိုလ်' 'ငါ'ဟူ၍လည်းမရှိ။ 'ဇီဝ'လုံးဝမရှိဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မပျက်စီးပါဟု ဆိုနေသော အသက်လိပ်ပြာ 'ငါကောင်' ဇီဝကိုပယ်ဖျက်ပစ်ရန် ကံကံ၏အကျိုးများ အကြောင်းကိုသာ ဟောကြားတော်မူသည်။ ထိုကမ္မဝိပါကလှုပ်ရှားပြောင်းလဲပြုပြင်နေချက် များသည် အတ္တဇီဝကသံသရာမှာ ကျင်လည်နေတာမဟုတ်။မူလကပင် ကျင်လည်စရာ အသက်လိပ်ပြာ "ငါကောင်"မရှိသောကြောင့် သတ္တဝါနှင့် ကမ္ဘာလောကကို ဖန်ဆင်းသည်ဟု ဆိုသော "ဖန်ဆင်းရှင်" လည်းမရှိ။ ကံတရားယုံကြည်သောအခါ ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်ကိုယုံသောစိတ်နှင့် ဝါဒကို ဖယ်ရှားကျော်လွန်ရတော့သည်။ ဝိညာဉ်ကောင် သံသရာလည်း မူဝါဒ ဒေသနာမှာ လုံးဝမရှိပါ။

–အရှင်ဉာဏတိလောက

၂၅။ ခန္ဓာငါးပါး

သံသရာ၌ ခန္ဓာငါးပါးနှင့်သာလျှင်ကျင်လည်နေကြသည်။ ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်၌ပင်ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းလျှင်မြန်သောနှုန်းဖြင့် ဧကန်ရှိကြရာ။ "လူ" "ငါ"သူ"ပုဂ္ဂိုလ်" ဟုပြောဆိုရသည်မှာလည်း ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးပြုမူ လှုပ်ရှားနေသည်ကို မြင်၍စိတ်က "ငါ"သူ" "ပုဂ္ဂိုလ်" "ယောက်ျား"မိန်းမ" ဟု အထင်ရှိသွားပြီးတကယ့် ငါ သူ ပုဂ္ဂိုလ် ယောက်ျား မိန်းမဟုစွဲလန်းနေကြသည်။ အနှစ်သာရတို့မပျက်ဘဲမြဲနေသည်ဟု ယုံကြည်နေကြသည်။ စင်စစ်မှာ မမြဲသော ခန္ဓာငါးပါး၏ အပြုအမူများကိုသာ သတိတရား ပညာမျက်စိအရ တွေ့မြင်နေကြရပေသည်။

(၁)ရူပက္ခန္ဓာ– ရုပ်ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ ရုပ်(၂၈)ပါး၊ ဤရုပ်များသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မှီ၍ ဖြစ်ပေါ်လှုပ်ရှားနေကြ၊ ပြုမူပေါ်ပေါက်နေ ကြရာ ဓာတ်ရုပ်၊ ရုပ်ဓာတ်ဟုခေါ်သည်။ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တို့မှာ အခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်ကြသည်။ ရုပ်တိုင်းမှာ ဤ

http://www.dhammadownload.com

သဘောလေးခု ရုပ်တရားများပါဝင်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ရုပ်အားလုံးတို့သည် ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါ၏အနှစ်သာရ ထာဝရအတ္တဇီဝမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်နားလည်ရမည်။

(၂) ဝေဒနာက္ခန္ဓာ– ခံစားမှုအစုအဝေးအရ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ပြောင်းလဲနေကြောင်း သတိထား ရှုမှတ်မှ တွေ့နိုင်နားလည်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ခိုင်မြဲသော အတ္တမရှိ၊ ပုံသဏ္ဌာန်မရှိ။အထည်ဒြပ် ကိုယ်အကောင်မရှိဟု တိတိကျကျဝေဒနာကို စူးစိုက်မှတ်ရှုနေသူများအတွက် အနတ္တဉာဏ်ကြီးဘဝပညာကို ရကြပေသည်။ ဝေဒနာတစ်ခုစီဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ချက်ချင်းပျက်သုန်းသွားသည်။ ဝေဒနာတစ်ခုစီဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ချက်ချင်း ပျက်သုန်းသွားသည်။ ဝေဒနာမှတစ်ဆင့် အနိစ္စသာလျှင် တွေ့ကြုံနေရ မြင်နေရသည်။

(၃) သညာက္ခန္ဓာ– ဒွါရခြောက်ပါး ပသာဒရုပ်အခံခာတ်ရုပ်များအပြင်အာရုံခြောက်ပါး၊ ထိမှုသိမှုအရ မြင်သိ၊နံ၊ကြားသိ၊ နံသိ၊လျှာသိ၊ ကာယအသိ၊ မနောဒွါရမနောအသိမှတ်သိမှုများမှာ သညာများဖြစ်ပြီးပျက်နေကြသည်။ အကျဉ်းချုပ်လျှင် သညာမှတ်သားသိဟုသာ တွေ့နေရသည်။ ရုပ်ဝေဒနာအစုကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရန်သတိထားရန် အရေးကြီးသော သညာက္ခန္ဓာပင် ဖြစ်လေသည်။ ယောဂီအတွက် အနတ္တဉာဏ် ကြီး ဘဝပညာရလာသောကြောင့်ပုံသဏ္ဌာန်မရှိ၊ အထည်ကိုယ်အနှစ်သာရမရှိ၊ အမည်သညာများနာမည်များပင် ပရမတ္ထအရ ဧကန်အမှန်မရှိဟု သိမြင်နားလည်သွားကြသည်။

(၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ– စိတ်၊စေတသိက်၊ စေတနာအစုဖြစ်ပေါ်ရာ ဒွါရခြောက်ပါး၊ အာရုံခြောက်ပါးတို့၌ ထိတွေ့မှုအရ စေတနာ စေတသိက် အမြဲပါသည်။ ကံကို ဖြစ်စေသော စေတနာလည်း ပါဝင်သည်။စက္ခုသမ္ဖဿစေတနာ၊ သောတသမ္ဖဿစေတနာ စသည် စေတနာ ခြောက်မျိုး ဖြစ်မှုပျက်မှုလျင်မြန်ကြောင်း၊ရှုမှတ်မှုတကယ်တွေ့မြင်၍ နားလည်ကြသည်။ ဝေဒနာနှင့်သညာ စေတသိက်နှစ်ပါးမှာ သံသရာလည်ဖို့ကံပြုဖို့အတွက် စွမ်းအားကြီးမားလှ၍(၁)ခုစီခန္ဓာဟု သီးခြားဟောတော်မူသည်။ ဤသင်္ခါရက္ခန္ဓာ အစု

http://www.dhammadownload.com

အဝေးမှာသညာဝေဒနာမှ ကြွင်းသော စေတနာ(၅၀)ကို ဆိုလို၏၊ပို၍နက်နဲ ခက်ခဲ စွာရှုမှတ်ရသည်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ပြုလုပ်မှုများအရ ဝိညာဏ က္ခန္ဓာကို သွားရောက်ယှဉ်တွဲသေးသည်။

(၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ– ဒွါရခြောက်ပါး အာရုံခြောက်ပါးထိမှုအသီးသီး အရ သိမှုခြောက်ပါး သူ့ဒွါရနှင့် သူပေါ်ပေါက်လာသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ စိတ်(၈၉)ပါးစလုံးမှာ သိမှုသဘောလက္ခဏာသာရှိပေသည်။ စိတ်၏ သိမှုဖြစ်၍ အားကောင်းသည်။ အလွန်လျှင်မြန်နေသည်။ အနတ္တဖြစ်နေသည်။

ခန္ဓာငါးပါးတွင်ဤဝိညာဏက္ခန္ဓာ စိတ်အသိက ဦးဆောင်နေသည်။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာဓမ္မာအရာရာအားလုံးကို စိတ်ကဦးဆောင်သည်။လက်တွေ့ အားဖြင့် အာကာရ အခြင်းအရာ (၁၁)ဖြင့် ရှုလျှင်လည်း အနတ္တ လက္ခဏာ သဘောသာလျှင် ဖော်ပြနေ၍ သဗ္ဗေဓမ္မာအနတ္တာဟူ၍ ဆက်လက် ဟောတော်မူသည်။ မနောစိတ်က ဦးဆောင်ပြီးအနတ္တတရားကို ပြသည်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် မဂ္ဂင်တရားမနာ၊ မကျင့်သောအခါမိမိစိတ်အသိကိုပင် အတ္တဇီဝပုဂ္ဂလ"ငါကောင်" ငါ၏ကိုယ်ဟုထင်မှတ်အယူမှားပြီး ဥပါဒါန် လေးပါးကျရောက်နေကြသည်။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ကိုအလွန်အယူမှားနေကြ၍ ငါထ၊ ငါထိုင်၊ ငါပိုင်၊ငါသွား၊ ငါစား၊ ငါသိစသည်ဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီး စွဲလန်းနှစ်သက်နေကြသည်။ စိတ်(၈၉)ပါးစိတ်အားလုံးသည် သင်္ခါရဓမ္မပင် ဖြစ်ရာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာအစုမှာပါဝင်နေသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် "လူကောင်"ဟု ထင်မှတ်ယူဆစွဲလန်းအယူမှား နေကြရသော်လည်း နာမ်နှင့်ရုပ်နှစ်ပါးသာလျှင်အလုပ်နေကြပြီး"ဘဝ" "သင်္ခါရ"ဟုသိကြပြီးရှုကြရမည်။ တိတိကျကျရှုမှတ်မှ နားလည်သဘော ပေါက်သည်။အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီးများကို ပယ်သတ်ရန် သမာဓိစိတ် ကောင်းမွန်ရန်လိုသည်။ လူတွေအိုကြ၊ နာကြ၊သေကြ၊ဟုသမ္မုတိ သစ္စာပညတ် အမြင်အသိအရ နားလည်အောင်ပြောပြရသော်လည်း အရင်း ကျကျသဘာဝပရမတ္ထ သစ္စာ အမြင်မှာ ဤခန္ဓာ ငါးပါးပင်အိုရ၊ နာရ၊ သေရ ပေသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါ များအားလုံး ခန္ဓာ ငါးပါးနှင့်သာလျှင် ဖွဲ့စည်း၍ရှိနေကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤသင်္ခါရဓမ္မတို့သည် ခုဖြစ်၊ ခုပျက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သုဉ်းသော သဘောရှိရာ ဘဝကိုအနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တဟု လေးလေးနက်နက်ဟောကြားတော်မူသည်။ ဘဝသည်သုခချမ်းသာဟု ဆိုရသော "အနှစ်သာရ"လုံးဝ မရှိပေ။ ဝိညာဉ်ကောင်မရှိသောကြောင့်ငါ့အကျိုး၊ ငါစားဖို့စသည့် ကိုယ်ကျိုး ရှာနေသော အလုပ်မျိုးစုံကို မလုပ်တော့ပေ။

ယခုရဆဲရုပ်များ ပျက်စီးနေသည်၊ ခံစားဆဲဝေဒနာပင် သင်္ခါရဓမ္မသာဖြစ်ရာ အပျက်မြန်ဆန်လှသည်။မှတ်သားထားချက်များအကုန်လုံးသည် အနှစ်သာရလုံးဝမရှိ၊ သင်္ခါရကံပြုလုပ်နေ သမျှအနိစ္စချည်းဖြစ်ရသည်။ ဝိညာဏအသိ အားလုံးခြောက်ဒွါရမှာပင် သေဆုံး ပျောက်ကွယ်နေကြ၍ ဘဝကို ငြီးငွေ့ရမည်။ ဘဝမှ လွတ်မြောက် ချင်သောဆန္ဒမွန်ရှိရမည်။

၂၆။ ဘဝလက္ခဏာသုံးပါး

(တိ–လက္ခဏာ)

ဘဝဟူသည် မှတ်ကြောင်းရှုကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာသုံးခု ရှိပုံ သဘာဝအရ ထင်ရှားလှပါသည်။ ဘဝဟုဆိုလိုက်လျှင် "လက္ခဏာ" အခြင်းအရာ သုံးပါးရသည်။

ထိုသုံးပါးမှာ–

အနိစ္စာ –မမြဲခြင်း၊ မသေချာမရေရာခြင်း။ပျက်နေခြင်း။

ဒုက္ခာ –အမြဲပင်ဆင်းရဲနေခြင်း။ မချမ်းသာခြင်း။အဆင်မပြေခြင်း

အနတ္တာ– အသက်ဝိညာဉ်ကောင်မရှိခြင်း၊ ငါကောင်လုံးဝမရှိခြင်း

ဘဝမှာအမြဲလူအားလုံး သတ္တဝါအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပတ်သက်နေသော လက္ခဏာအမှတ်အသား သုံးပါးကို မမြဲခြင်း၊ဆင်းရဲခြင်း၊ ငါမဟုတ်ခြင်းဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားကပင် စတင်ဟောကြားမှ စစ်မှန်သော၊ နက်နဲသော လက္ခဏာများကို ရှုမှတ်ပြီး နားလည်ကာ ကိလေသာဒုစရိုက်များ၊ အကုသိုလ်စိတ်များ၊ သံယောဇဉ်စိတ်များ၊ လျော့ပါးကုန်ခန်းသွားရမည်။ အရိယာတို့သည် ဘဝအကြောင်းကို တကယ်သိမြင်နေ၍ ဘယ်ဘဝမျှ မချစ်ခင်၊ မစွဲယူကြပေ။ ထို့ကြောင့် ဘဝဉပဒေအရ အမြဲရှိ၊ အမြဲမှန်နေသော

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ
သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခာ
သဗ္ဗေဓမ္မာ အနတ္တာ

ဟူ၍ တိတိကျကျဟောထားချက်ရှိသည်။ "သင်္ခါရ"ဆိုသည်မှာ စုပေါင်းထားပြီး မမြဲသော တရားဖြစ်သောကြောင့် သင်္ခါရဟုဆိုလိုသည်။သက်ရှိ သက်မဲ့အားလုံး "သဗ္ဗေ" "အကုန်လုံးပင် "သင်္ခါရ"တရားချည်း ဖြစ်ပေ သည်။ "သင်္ခတ"ဝေါဟာရဖြင့် ကံစိတ်ဥတုအာဟာရတရားလေးပါးက ပြုပြင် ချယ်လှယ်နေကြောင်း၊ လောကီတရားသာဖြစ်နေကြောင်းကို ဖော်ပြလျက် ရှိသည်။ အရကောက်အရ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကောက်ရသည်။နားလည်ရသည်။

"အနိစ္စ"သည် "ဓမ္မ" ဓာတုပင်ဖြစ်ရာ အလွန်သိမ်မွေ့နက်နဲ၍ မြင် နိုင်ခဲ၊ နားလည်နိုင်ခဲ၊ သဘောကျနိုင်ခဲ၏။ သတ္တဝါများသာ အနိစ္စ ရောက်ကြသည် မဟုတ်၊ လောကမှာ ရှိရှိသမျှအားလုံးသည် အနိစ္စ ချည်းသာ ဖြစ်၏။ အပျက်မြန်နေပုံ ကို နားလည်ရန်မလွယ်ကူပေ၊ မည်သည့် အရာမျှ တစ်ရက်တလေ တစ်နေရာရာ ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်း မရှိပေ။ ယခုပင် အိုမင်း ရင့်ရော်နေကြသည်။ ထို့နောက် သေဆုံးရသည်။

ဒုက္ခလက္ခဏာဟူသည် သစ္စာလေးပါးတရားတော်အရ ပထမသစ္စာ မှာ ဒုက္ခသစ္စာ ဘဝသည် ဒုက္ခဟု ဟောတော်မူရာ "အမှန်သစ္စာ"တရား ဖြစ်ပါ သည်။ဒုက္ခသည် မမြဲ မထင်ရှားသောကြောင့် လူအများစု အတွက် ငရဲကျ သလောက် ဒုက္ခခံရစေကာမူ ဘဝသည်ကောင်းသည် နှစ်သက်ဖွယ်ရှိ သည်ဟု ထင်မှတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဘဝဟူသည် ထင်သလောက် မဆိုးပါဘူးဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ပြောကြသည်။ ဤသို့ဘဝကို အယူမှားခြင်းနှင့် တွယ်တာမှု ဖြစ်ခြင်းမှာအံ့သြဖို့ကောင်းသည်။ ဘဝဖြစ်ရပ်နှင့် လူ၏အထင်သည် ဆက်စပ် ညီမျှမရှိ၍ ထူးဆန်းသောအမြင်တည်း။ လောကဓံ ရှစ်ပါးစသောဒုက္ခတွေ့ ကြုံခံစားရသူတို့သည် ယင်းဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းရန် ကြိုးစားလျက် ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းတာရှိသေးသော ဘဝဟု ထင်မှတ်ခြင်းမှာ အသိမစုံလင် သောကြောင့် စိတ်မှောက်မှားမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။

အနတ္တ(အတ္တငါမဟုတ်)ဟူသည် သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံးနှင့်

http://www.dhammadownload.com

သက်ဆိုင်သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့မှာ ခိုင်မြဲသော အတ္တကောင် မရှိပါ။ ကိုယ်ကိုယ်ထည်ဒြပ်အနှစ်မရှိပါဟု ထင်ရှားပါလျှက် ခိုင်မြဲသော ဝိညာဉ် ရှိသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်းမှာ အတွေးအထင်ကြဲဆချက်များသာဖြစ် ကြ သည်။ ယခုအခါ သိပ္ပံပညာကပင် ရှေးခေတ်က စွဲမြဲစွာယုံခဲ့သော အတ္တအယူဝါဒကို မမှန်ကြောင်း ဖော်ပြပြီး ပယ်ဖျက်ပြသထားပါသည်။ သိပ္ပံပညာတို့က အတ္တကို လက်မခံသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်သည် မည်မျှ သိပ္ပံပညာနှင့် နီးစပ်နေပုံ သိပ္ပံနည်းစနစ်ကျသော လမ်းစဉ်ဖြစ်ပုံ လူထဲမှာ ဝိညာဉ်ကောင် မရှိပုံ အရ သိပ္ပံဆန်လှပါသည်။ စိတ်ပညာအရ ဆိုလျှင်လည်း စိတ်များ အသိများ တစ်မိနစ်အတွင်း ပြောင်းလဲနေပုံအရ နေရာမရွေး အများလူထုပင် စိတ်၏ အနိစ္စရှုပြီး စိတ်၏အနတ္တသိရ၍ မြဲနေနိုင်သော "ငါကောင်"လုံးဝမရှိ၊ ခိုင်မာသော ဝိညာဉ်ကောင်လုံးဝမရှိဟု သိပ္ပံဆရာများထောက်ခံသလို ဗုဒ္ဓဘာသာမှာလည်းတွေ့မြင်ရပေသည်။

၂၇။ ဣရိယာပထ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်
(မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားဟောပြောချက်)

ဘဝမှာ–

အနိစ္စ လက္ခဏာ မမြဲသောလက္ခဏာ

ဒုက္ခလက္ခဏာ ဆင်းရဲသောလက္ခဏာ

အနတ္တ လက္ခဏာ အစိုးမရ၊ အလိုမလိုက်သောလက္ခဏာ

ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားက အကြိမ်ကြိမ်ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ အနိစ္စဆိုသည်ကား အခြားမဟုတ်၊ ဤခန္ဓာငါးပါးသည်ပင် အနိစ္စဖြစ်သည်။ ရုပ်အစု၊ ခံစားအစု၊ မှတ်သားအစု၊ စေ့ဆော်အစု၊ သိမှုအစုကိုပင် ဘဝလက္ခဏာရေးသုံးပါးဟု သိနိုင်သည်။ နေ့စဉ်မိနစ်တိုင်း ဤတရားတို့က ဖြစ်ပေါ်လာရပြီး ပျက်သုဉ်း ကြရသည်။ အပျက်လျှင်မြန်သောကြောင့် ပရမတ္ထ အနိစ္စဟုခေါ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် ခန္ဓာငါးပါးအားလုံးပင် အနိစ္စတရားအစစ်အမှန် ဖြစ်ကြသည်။ စဖြစ်ခါစဥပါဒနှင့် ဝယပျက်သုဉ်းနေမှုကို ရုပ်နာမ်၏ အနိစ္စ လက္ခဏာဟုခေါ်သည်။

ယောဂီတို့သည် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ဆဲကာလမှာ ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ဘာဝနာဖြစ်လာပြီး အထက်ပါ ဘုရားဟောလက္ခဏာများကို တကယ် သိအောင်ထိုင်ရှုမှတ်ရသည်။ ဘဝလက္ခဏာအရ ထပ်မံသိရှိနားလည် ရမည်မှာတစ်မျိုးပြောင်းလဲဖြစ်ခြင်း၊ အစားထိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ မငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပြောင်းလဲနေသော အမူအရာသာ စသည်စသည်တိုးတက်၍ သိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စိတ်သည် ဘာဝနာဉာဏ်ထက်သန်ရှင်သန်နေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် တကယ်အပင်ပန်း၊ သည်းခံအားထုတ်နေမှု အလွန်မှားနေသော သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် အခြားအစွန်းဖြစ်သော ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနှစ်ခုမှ အပြီးအပိုင်လွတ်မြောက်ရ ပေသည်။

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်မှာ သင်သည် လက်မြှောက်လိုက်စဉ်မှာ လက်များ အားလုံးရွေ့လျားနေပုံသိရသည်။ လက်ဟုခေါ်သော ပညတ်ထဲမှာ ကုဋေမက ရုပ်ကလာပ်ငယ်လေးများသာ လှုပ်ရှားရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရုပ်ကလာပ် သိန်းသန်းကုဋေသည် အလွန်သေးငယ်လှသောကြောင့် ဟိုမှဒီမှ အရွေ့မခံနိုင်၊ ချက်ချင်းမျက်စိတမှိတ်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်းပျက်သုဉ်းသွားကြပေသည်။ ဤသို့ခေါင်း၊ကိုယ်၊ခြေ၊ လက်လှုပ်ရှားတိုင်း၊ လျောင်းထိုင်ရပ်သွားပြုတိုင်း၊ ရှေးရှေးကလာပ်တို့သည် နောက်နောက်ကလာပ်များသို့ မလိုက်ပါ၊ ပေါ်ပြီး ပျက်သုဉ်းပျောက်ဆုံးကြကုန်၏ဟု ဖွဲ့နှင့် ရှုကြည့်ပါ။ အပျက်များ ရှိကြ သော်လည်း ကလာပ်အသစ်များက အသစ်အနေဖြင့် ဝင်ရောက် အစားထိုး နေကြသည်။ လက်ကိုဒီမှာဘက်မှ ဟိုမှာဘက်သို့ လှုပ်ရှားကြည့်လျှင် ထင်ရှားစွာ ရှုနိုင်သည်။ ခဏခဏလှုပ်ရှား၍ ရှုကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ လက်လှုပ်ရှား ခိုက်အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရွတ်နိုင်လျှင် သင့်တော်ပါသည်။ ရုပ်များအနိစ္စရောက် နေ၍ အာရုံစိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် လက်လှုပ်ရှားမှု ရှုမှတ်ရုံနှင့်ပင် အထက်ဝိပဿနာဉာဏ်ကြီးများကို ရသွားပေသည်။

မျက်မြင်အားဖြင့် လက်ကြီးက လှုပ်သွားနေသည်။ ဉာဏ်အမြင်အား ဖြင့် ရုပ်ကလာပ်အား နာမ်တရားစေ့ဆော်မှုများ၏ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားနေမှုသာ ဖြစ်ရာ လှုပ်ချင်သော စိတ်ကိုပါရှုရသည်။ စိတ်အရဆန္ဒပေါ်၍ ရုပ်က လိုက်လံပြုမူပေးနေရသည်။

အကယ်၍ ယောဂီတစ်ဦးသည် လမ်းလျှောက်နေသည် ဆိုကြပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

စကြ်ံလျှောက် ရှုမှတ်ခိုက် ညာခြေလှမ်းသော ရုပ်ကလာပ်တို့သည် ဘယ်ခြေလှမ်းစဉ်အခါသို့ မလိုက်ပါသောကြောင့် အနိစ္စ အနိစ္စဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ ခြေတစ်လှမ်းပြီးဆုံးသွားတိုင်း 'ပျက်သုဉ်း ကုန်ဆုံး' ဟုလည်း စိတ်သတိ တရားနှင့် စိတ်နှင့် ရွတ်ဆိုရှုမှတ်နေသင့်ပါသည်။ ပျက်သည်၊ ပျောက်သည်၊ ကုန်သည်၊ မရှိတော့ပြီ။ 'အနိစ္စ' 'အနိစ္စ' ဟု နှုတ်ကဖြစ်စေ၊ စိတ်နှင့်ဖြစ်စေ ရှုမှတ်နေရမည်။ ဘယ်ခြေလှမ်းခိုက် ကလာပ်သိန်းသောင်းမက ပျက်ရပါသည်။ ဤဣရိယာပထရှုနည်းအတိုင်း ယောဂီတို့သည် အနည်းဆုံး တစ်လ နှစ်လကြာသည်အထိ နေ့စဉ် ဖြည်းဖြည်းလှမ်းချ (ကြွ-ရှိ-ချ) ပြီး ကလာပ်ပျက်ခတ်ပျက်အထိ မြင်အောင်ရှုရမည်။ ရုပ်နာမ် ဟူသည် အပျက်ပင် အနိစ္စပင်ဟုဆုံးဖြတ်ချက်ကျသွားရသည်။ ယောဂီသည် နှေးနှေးလှမ်း၍ ဖြစ်စေ၊ မြန်မြန်လှမ်း၍ဖြစ်စေ ကြိုက်သလိုအားထုတ်နိုင် ပါသည်။ နှေးနှေးဖြည်းဖြည်းလှမ်းရခြင်းမှာ အသေးစိတ်ရှုမှတ်ရန် သတိက လိုက်ပါရန် နှေးနှေးခြေထောက်လှမ်းရသည်။

ကိုယ်ကာယသည် အငြိမ်မနေ၊ လှုပ်ရှားသည်၊ ရွေ့ရှားသည်၊ ယိမ်းယိုင်သည်၊ ထို့ကြောင့် ကာယအမူအရာကို စတင်ရှုသင့်သည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ထက်သန်လာတော့သည်။ ရုပ်များ နာမ်များအားလုံး 'အနိစ္စ' ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရယူလိုက်မှ ဤဝေါဟာရကို တကယ်ထိုးဖေါက်နားလည်သည်။ ရုပ်များပျော့ညံ့ခြင်း၊ အပျက်လွယ်နေခြင်းကြောင့် ဤရှုမှတ်မှုကို အနိစ္စာနုပဿနာဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။ ခိုင်မာလျှင်ပျက်နေစရာမရှိပါ။ အနိစ္စတရား အစစ်သာဖြစ်ပေါ်နေကာ ကြာကြာသိလျှင် ဒုက္ခနှင့် အနတ္တတရားတို့ကိုလည်း ပူးတွဲသိတော့သည်။ အနိစ္စမြင်မှ ဒုက္ခ၊ အနတ္တနှစ်ပါးကို မြင်ရသည်။ ကိစ္စတိုင်း အရာတိုင်း တစ်စက္ကန့်မျှရပ်တည် မနေ၊ ရပ်နေလို့လည်းမရ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးပျောက်ပျက်သွားတော့သည်။ ခဏိကပျက် သန္တတိပျက်၊ အနိစ္စတို့ အလွန်အဟုန်အရှိန်ပြင်းထန်နေ၍ မြဲတာ ခိုင်တာ လုံးဝမရှိ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သညာအမြင် စိတ်အမြင် သာမန်အဆင့် အမြင်အရ ရပ်တည်မှုရှိသည်။ ငါခိုင်မြဲသည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၊ ပြောဆိုကြသည်။ လောကကမ္ဘာနှင့်အတူ ဤခန္ဓာအတွင်း အနိစ္စမီး လောင်နေရခြင်း

http://www.dhammadownload.com

မှာဘဝဥပဒေသတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ လောကနိယာမသာ ဖြစ်၍ မည်သူကမျှ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမဟုတ်၊ သူ့သဘောသူဆောင် ပြသဆုံးမ နေခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်အယူမှောက်မှား၍ တစ်ရက်တည်း နေလို့ ရသေးသည် စသည်ဖြင့် အယူမှား မိစ္ဆာစိတ်ဝင်ရောက်နေကြသည်။

'ဒုက္ခတရား' 'ဒုက္ခလက္ခဏာ' သည်လည်း သစ္စာလေးပါး၌ အကျုံးဝင်နေရာ ဒုက္ခသစ္စာ အခန်း၌ တကယ်ပြဆိုခဲ့လေပြီ။ ဒုက္ခသည်လည်း သိမ်မွေ့နက်နဲ အသိခက်သောတရားဖြစ်ရာ အမြဲသိလွယ်သည်မဟုတ်၊ သာမန်လူသားတို့သည် သာမန်မျက်စိ၊ ခံစားချက်အောက်အဆင့်မှ ကြည့်သော ကြောင့် ဒုက္ခသည် မထင်ပေါ်ရပေ။ ဒုက္ခသည် မပြတ်သားဝိုးတဝါး ဖြစ်နေရ ပေသည်။ ပုထုဇဉ်စိတ်သည် ဖောက်ပြန်သိစိတ်သာဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခ သစ္စာကို လက်မခံကြပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ငရဲလောက်နီးနီး ဒုက္ခကြီးကြီး ခံစားပြီးသောအခါ "ဘဝဆိုတာ ဒီလောက်မဆိုးဝါးပါဘူး" ဟု ပြောလေ့ရှိရာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းသည်။ ဤဖောက်ပြန် မှားယွင်းနေသော အမြင်အပြော ယုံကြည်ချက်တို့ကို ပယ်ရှားလွန်မြောက်သွားရန် ဒုက္ခကြုံနေပါလျက် ဒုက္ခမှ လွတ်ရန်မကြံ၊ ဒုက္ခလွတ်ရေးမကြိုးစားသူတို့အတွက် သတိတရားရရန် စိတ်ပူသည်။ မှောက်မှောက်မှားမှား အမှောင်ထဲမှနေချင်ကြောင်း၊ အမှန် မသိလျှင် အမှားသာသိနေကြောင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်နေရပါမည်။ စိတ်က စိတ်ကိုပင် လှည့်စားနေရာ အံ့ဖွယ်ကောင်းသည်။

အနတ္တလက္ခဏာက အသိမ်မွေ့ဆုံးနားလည်ဖို့အခက်ဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် အားလုံးပင် အနတ္တဖြစ်ပါသည်။ 'ဖြစ်တည်သမျှ အနတ္တ၊ ဒုက္ခသစ္စာသိ'ဟုဆိုလိုသည်။ သတ္တဝါမှာ အတ္တမပါ။ ရုပ်နာမ်သာဟု အမြဲ ရှုမှတ်နေမှ တော်ရုံအနတ္တတရား သိသွားသည်။ အတ္တ အသေး၊ ထာဝရ အတ္တအကြီး၊ ထာဝရဘုရားက ဖန်ဆင်းထည့်သွင်း ပေးရသော ခိုင်မြဲအတ္တ(ဆိုးလ်) ကမ္ဘာ့ဝိညာဉ် အတ္တကြီးစသည်ဖြင့် ဖီလိုဆိုဖီဒဿန ဆရာ များနှင့် အတူ ဘာသာရေးဆရာများက စဉ်းစားကြံဆ လိုက်လံ ဟောပြော နေကြသည်။ စိတ်ကူးသက်သက် ပပဉ္စတရားမျှသာ ဖြစ်ကြသည်။ အလွန်မှားသော ယုံကြည်ချက်ဒဿနအမြင်များ ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိသည်။ လူအများစုက

http://www.dhammadownload.com

ဝိညာဉ်ကောင်ထာဝရအတ္တရှိသည်ဟု ယုံချင်ကြိုက်ချင်နေ၍ အမှားတွေ ဆက်လက်ပေါ်ရတော့သည်။ စိတ်ဘဝ ချုပ်မှာကိုပင် စိုးရိမ် နေကြ သေးသည်။ သို့သော် သိပ္ပံဘာသာရပ်များက အတ္တရှိသည်ဟူသော ဘာသာရေး ကိုလုံးဝလက်မခံပယ်ချလိုက်သည်။ ငါဆိုသည်မှာ စိတ်၏အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကို စွဲယူယုံကြည်သူသာ ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ထုတ်နေရာ နေရာတိုင်း မမြဲပါဟု ရေးကြပါသည်။

၂၈။ ဗောဓိပင်

ဗောဓိပင်ဆိုသည်မှာ အမြတ်ဆုံးသစ်ပင်ဖြစ်၍ ထိုဗောဓိပင်အောက်မှာ ထိုင်၍ တရားအားထုတ်မှ ဘုရားလောင်းသည် ဘုရားဘဝသို့ ဆိုက်ရောက်တော် မူရသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာမှာ အမြတ်ဆုံးဗောဓိပင်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ဗောဓိပလ္လင်မှာ ထိုင်တော်မူစဉ် မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် မာရ်ငါးပါးကိုလည်း အောင်မြင်တော်မူသောကြောင့်လည်း အမြတ်ဆုံးသစ်ပင်ဟု ခေါ်သည်။ ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားနှင့် အမြဲဆက်သွယ်နေပါသည်။

ဖွားဘက်တော် (ခုနစ်ပါး)တွင် ဤဗောဓိပင် ပါဝင်လျက်ရှိရာ ဘုရား၏ ကိုယ်စားရှိခိုးပူဇော်ရေသွန်းလောင်းကြသည်။

စေတီလေးပါးတွင် ပရိဘောဂစေတီထိုက်သောကြောင့် မချိုးမဖျက်ရ၊ အညစ်အကြေးမပြုရ၊ ဘုရားရှင်သဖွယ် ရှိခိုးပူဇော်ရမည်။

၂၉။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ

၁။ အောက်ဆုံးနေရာရှိ အပါယ်လေးဘုံ

၂။ လူ့ဘုံ (လောကီ၊ လောကဘုံ)

၃။ ဒေဝလောက (၆) ဘုံ (သုဂတိနတ်ပြည်) ဘုမ္မစိုးနတ်များ

၄။ ဗြဟ္မလောက အထက်တန်းဘုံ (၂၀) (မြင့်မြတ်သော စိတ်ရှိသူ တို့ဘုံ)စုစုပေါင်း(၃၁)ဘုံရှိရာစိတ်အနေအထား။ကံအမျိုးအစား အရ ဘုံ ၃၁-ဘုံ ရှိရသည်။ ထို့ပြင် သတ္တဝါတစ်ဦးသေခါနီး စုတိစိတ်ကျခိုက် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကြောင့် ကံနိမိတ်, ကမ္မနိမိတ်, ဂတိနိမိတ်ထင်ရမြဲ ဖြစ်သော ကြောင့်ပုထုဇဉ်နှင့် သေက္ခအရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ (ရဟန္တာ၊ ဘုရားမပါ) ၃၁-ဘုံမှာ

http://www.dhammadownload.com

လည်နေကြရသည်။ ဘယ်ဘုံဘဝရောက်ရောက် ခံစားစံစားရစေကာမူ ဒုက္ခသစ္စာ တစ်ခုသာအမြဲရှိ၍ ဒုက္ခဒုက္ခ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊သင်္ခါရ ဒုက္ခ တစ်ခုခုနှင့် အမြဲတွေ့ကြုံနေရသည်။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတော်မူရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ဤ ၃၁-ဘုံခေါ် သံသရာဝဋ် ဒုက္ခမှ အပြီးအပိုင် ကျွတ်လွတ်စေသော သစ္စာလေးပါး ဟောပြရန်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လိုက်နာကျင့်သုံးမှ သံသရာဝဋ် ဒုက္ခဝဲဂယက်မှ လွတ်မြောက်ရတော့သည်။ လူသားတို့ဘုံ၌ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း (အနာရောဂါရခြင်း) သေရခြင်း၊ ဒုက္ခများ၊ သောကပရိဒေဝမီး တောက်လောင်ရမှုများ ထင်ရှားရှိသောဘုံပင်ဖြစ်၍ သံဝေဂယူရမည်။

၃၀။ စေတီဘုရားပုထိုး (စေတိယ)

စေတိယကို ဓာတ်တော်မြှုပ်ထားရာ၊ သို့မဟုတ်သူတော်စင်တို့၏ လဲလျောင်းရာ အမြတ်ဆုံးဌာပနာထားရာဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ကြသည်။ သို့သော် မြင်ရဖူးရသူတို့ သဒ္ဓါတက်ကြွအောင် လေးစားလုံ့ဆော်သောနေရာ၊ ပူဇော်ရာဌာနဖြစ်၍ စေတီဟုခေါ်နိုင်သေးသည်။

စေတီကို လေးစားရှိခိုးရမည်။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ ပူဇော်ရှိခိုးထိုက်၍ စေတီဟုခေါ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ 'စေတီ' အစား 'ထူပါ' 'ဓာတုဂဗ္ဘ' ဓာတ်တော်တိုက်၊ ဓာတ်တော် ဌာပနာရာဟူသောအနက်ဖြင့် တစ်မျိုးခေါ်ဝေါ်ကြရသည်။ အများအားဖြင့် ကြာရှည်ခိုင်ခံ့ရန် အဖိုးတန်လေးစားဖွယ် ဓာတ်တော်များ လှူဒါန်းပူဇော် ပစ္စည်းများ၊ ဘုရားဆင်းတုများ လုံခြုံရန်အတွက် အုတ်၊ အင်္ဂတေများဖြင့် ခိုင်ခိုင်တည်ဆောက်လေ့ရှိကြသည်။ အထွတ်ခပ်မြင့်မြင့် သံတောင်အမြင့်အရ ချွန်တက်နေလျှင် စေတိယဟုခေါ်ဝေါ်သည်။ သို့မှသာ အဝေးက သဒ္ဓါတရားရှိသူ သရဏဂုံဆောက်တည်ထားသူများအဖို့ သဒ္ဓါနှိုးဆော်ရာ ဖိတ်ခေါ်ရာဖြစ်သွားသည်။ ပူဇော်ထိုက်၍ သွားရောက်ပူဇော်ကြသည်။

စေတီလေးမျိုး ရှိသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) ပရိဘောဂစေတီ- ဘုရား၏ အသုံးအဆောင်များ သပိတ်၊ သင်္ကန်း ရေစစ်၊ ထို့ပြင် ဗောဓိပင်)

(၂) ဓာတုစေတီ - ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်များနှင့် အခြားသော အရိယာ၊ ရဟန္တာများ၊ လက်ဝဲရံ၊ လက်ယာရံတို့၏ ဓာတ်တော်များကို ဌာပနာသောစေတီ၊

(၃) ဓမ္မစေတီ - ပါဠိတော်ပိဋကတ်စာပေတို့သည် ဓမ္မစေတီ ထိုက်သည်။ ဘုရားနှင့် အလားတူသည်။ အထင်မသေးရ၊ အပြစ်မတင်ရ၊ မကဲ့ရဲ့ရ 'ဓမ္မ' ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။

(၄) ဥဒ္ဒိဿကစေတိယ -ယခုတွေ့နေရ၊ဖူးနေရသောဘုရားဆင်းတု တော်များ။ရုပ်ပုံများ၊ ဗုဒ္ဓရူပများ၊ ပဋိမာ(ဆင်းတုတော်များ)ပင်ဖြစ်ကြသည်။ ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုရ၊ ခိုးယူခြင်းမပြုရ၊အနားမှာမလေးမစားမလုပ်ရ။

၃၁။ အစွန်းနှစ်ပါး

လူတိုင်းလူတိုင်းအောက်ပါအစွန်းနှစ်ပါးအယူသည်းစွာ ကျင့်သုံးနေမှု နှစ်မျိုးကိုရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

(၁) ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ - ကာမဂုဏ်ငါးပါး အလွန်အမင်း နှစ်သက်လိုက်စားခြင်း၊

(၂) အတ္တကိလမထာနုယောဂ - ကာယကိုနှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း ဒုက္ခခံနေခြင်း၊ တပကျင့်ခြင်း။

၃၂။ တဏှာရာဂသုံးမျိုး
(တဏှာ = နှစ်သက်တွယ်တာချစ်ခင်မှု)

၁။ ကာမတဏှာ - ကာမဂုံအာရုံ လောကီကိစ္စများကို စွဲလမ်းချစ်ခင်ခြင်းနှစ်သက်ဖွယ် ကိုလိုလားခြင်း။

၂။ ဘဝတဏှာ - ဘဝခိုင်မြဲတာ လိုလားခြင်း၊

၃။ ဝိဘဝတဏှာ - ဘဝတစ်ခုသာ နှစ်သက်လိုလားခြင်း၊ နောက်ဘဝကို

http://www.dhammadownload.com

ပယ်လိုက်ခြင်း၊(ရုပ်ဝါဒနှစ်သက်ခြင်း)

၃၃။ ကုသိုလ်ပုညကြိယာဆယ်ပါး
(အပြုသဘောကုသိုလ်အလုပ်ဆယ်ခု)

၁။ ဒါန – အလှူပေးခြင်း
၂။ သီလ – သီလစောင့်ခြင်း
၃။ ဘာဝနာ – သမထ ဝိပဿနာများပွားများခြင်း
၄။ အပစာယန – ကြီးသူများကိုရိုသေလေးစားမှု ပြုခြင်း၊
၅။ ဝေယျာဝစ္စ – တာဝန်သိသိဝေယျာဝစ္စများဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊
၆။ ပတ္တိဒါန – ကုသိုလ်များကို အမျှပေးဝေခြင်း၊
၇။ ပတ္တာနုမောဒန – သူများကို အမျှဝေတာကို ဝမ်းသာစွာ ထောက်ခံ သာဓု ခေါ်ခြင်း၊
၈။ ဓမ္မသဝန – မှုရင်း စစ်မှန်သောတရားကို နာယူရခြင်း၊
၉။ ဓမ္မဒေသနာ – မူရင်းစစ်မှန်သောတရားကိုသင်္ဟောပြရခြင်း
၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ – အယူမှန်အရ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်ရခြင်း၊

၃၄။ ကိလေသာဆယ်ပါး

၁။ လောဘ
၂။ ဒေါသ
၃။ မောဟ
၄။ မာန
၅။ ဒိဋ္ဌိ – အယူမှားခြင်း
၆။ ဝိစိကိစ္ဆာ – ရတနာသုံးပါးကို သံသယရှိခြင်း
၇။ ထိန – ပျင်းရိလေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊
၈။ ဥဒ္ဓစ္စ – စိတ်ပျံ့လွင့်နေးကွေး ဥာဏ်ထိုင်းခြင်း၊
၉။ အဟိရိက – အကုသိုလ်ပြုရမှာ မရှက် ခြင်း၊
၁၀။ အနောတ္တပ္ပ – အကုသိုလ်ပြုရမှာ မကြောက် မလန့်ခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၃၅။ နီဝရဏငါးပါး

(ဈာန်နှင့်မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို တားဆီးသော အကုသိုလ်ငါးပါး)

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒ – နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံကို လိုလားနေခြင်း၊
၂။ ဗျာပါဒ – အမျက်ဒေါသပဋိဃရှိနေခြင်း၊
၃။ ထိနမိဒ္ဓ – ပျင်းရိ+ထိုင်းမှိုင်းနေခြင်း၊
၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ – နောင်တပူပန်စိတ်များရှိခြင်း၊
၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ – ဘုရားတရားသံဃာနှင့်တကွ မဂ္ဂင်အကျင့်ကိုမယုံသံသယရှိနေခြင်း (မဟုတ်မမှန်သော တရားနှင့် နည်းလမ်းကို ဂရုစိုက်လေးစားနေမှု)

၁။ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုသည်မှာ တဏှာရာဂ၊ပေမ၊ လောဘအမျိုးမျိုးကို ခေါ်သည်။ ချစ်ခင်မှုအရာ တစ်ခုခုကို နှစ်သက်စွဲလန်းမှု၊ တောင့်တမှုကို ဆိုလိုသည်။

ဤသို့ တဏှာရာဂလောဘပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် သမထ ဝိပဿနာအားမထုတ်သောကြောင့် မဟုတ်၊ မွေးဖွားလာပြီးနောက် အာရုံတစ်ခုခုကို နှစ်သက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဣဋ္ဌာရုံနှင့်မတွေ့ကြုံရသော် လည်း ကာမစ္ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သေးသည်။

၂။ ဗျာပါဒ (ဒေါသကိုဆိုလိုသည်)စိတ်မှားယွင်းဖောက်ပြန်နေခြင်း၊ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ်များပြားခြင်း၊ စိတ်တက် စိတ်ကျမြန်နေခြင်း(ဗျာများနေခြင်း)၊ အနိဋ္ဌာရုံ မကြိုက်သော အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှုဗျာပါဒစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ပဋိဃမုန်းတီးခြင်းဟုခေါ်သည်။ အာရုံတစ်ခုခုကို မနှစ်သက်တုန်းပြုသော စိတ်(စိတ်တုန်လှုပ်မှု)ဖြစ်ရသည်။

၃။ထိနမိဒ္ဓ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်း (ဉာဏ်လေးလံမှု)သည် မိုက်မဲတွေဝေမှုပင်ဖြစ်၍ ပူးတွဲ နီဝရဏဖြစ်လာသည်။ ပြုလုပ်စရာကို မလုပ်ချင်၊ လိုက်နာဖွယ်ရာကို မသိမမြင်သော စိတ်မျိုးဖြစ်၍ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ နာမ်အစု (၃)ခု မှောင်ကျနေခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။ အိပ်ငိုက်တာကို မိဒ္ဓဟုခေါ်သည်။

၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ ဤနှစ်ပါးပူးတွဲ၍ နီဝရဏဖြစ်နေသည်။ ဥဒ္ဓစ္စသည်စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ပျံ့လွင့်စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ကုက္ကုစ္စမှာ ပူပန်စိုးရိမ်နေသောစိတ်၊ နောင်တများနေသောစိတ်ဟုခေါ်ဆိုသည်။ ဤနှစ်ပါးပူးတွဲ၍ ပေါ်လာတတ်သည်။ ငါးပါးစလုံးချာန်နှင့် မဂ်ကိုတားဆီးနေကြပေသည်။

၅။ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ ဘုရားတရားသံဃာအပေါ်မှာ တွေဝေပြီးယုံမှားသံသယရှိရာ အဟန့်အတားနီဝရဏတစ်ခုဖြစ်သွားသည်။ မဂ္ဂင်လမ်း အပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယရှိနေခြင်းကိုလည်း နီဝရဏတရားဟု ခေါ်သည်။ စလျင်စခြင်း ဤဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏကို ပထမမဂ်'သောတာပတ္တိမဂ်'နှင့် ပယ်မှ အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းရပေသည်၊ မဂ္ဂင်အကျင့်ကိုသာယုံသွားရပေသည်၊ မဟုတ်မမှန်သောတရားနှင့် နည်းလမ်းတို့ကို လုံးဝမယုံတော့ပေ။

၃၆။ ဒုက္ခဆယ့်တစ်ပါး

၁။ ဇာတိ – မွေးဖွားလာရသောဒုက္ခ၊ ပဋိသန္ဓေဒုက္ခ
၂။ ဇရာ – အိုမင်းရင့်ရော်လာသောဒုက္ခ
၃။ မရဏ – သေဆုံးရသောဒုက္ခ
၄။ သောက – သောကအမျိုးမျိုးရောက်ရသောဒုက္ခ
၅။ ပရိဒေဝ – အမျိုးမျိုး၊ ငိုကြွေးရသောဒုက္ခ
၆။ ကာယိကဒုက္ခ – ကိုယ်နှင့်ပတ်သတ်သောဒုက္ခ
၇။ စေတသိက ဒုက္ခ – စိတ်နှင့်ပတ်သတ်သောဒုက္ခ
၈။ ဥပါယာသဒုက္ခ – စိတ်ပျက်၊ စိတ်ကျဆင်းရသောဒုက္ခ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးရသောဒုက္ခ
၉။ အပ္ပိယေဟိသမ္ပယောဂ – မချစ်မနှစ်သက်သောလူ/အာရုံနှင့် ပေါင်းရသောဒုက္ခ
၁၀။ ပိယေဟိဝိပ္ပယောဂ – ချစ်ခင်သောလူ/အာရုံနှင့် ခွဲရကင်းရသောဒုက္ခ
၁၁။ ဣစ္ဆာဝိဂတ – ဆန္ဒ၊ တောင့်တမှုမရသောဒုက္ခရသော လည်းမပြည့်စုံသေးသောဒုက္ခ

၃၇။ ဇာတိ

http://www.dhammadownload.com

ဇာတိဆိုသည်မှာ ဘုံတစ်ခုခုမှာ မွေးဖွားရသော အဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ဆိုလိုသည်။ သိမှု၊ သိစရာများအပြည့်နှင့် မွေးဖွားလာသောကြောင့် 'ဇာတိ' ဟုခေါ်သည်။ သညာဝေဒနာ ဝိညာဏရှိ၍ 'ကြီးပြင်းရမှု' ပါဝင်နေသည်။ ဝမ်းဗိုက်မှာ ကိန်းအောင်းမှုကို'ဇာတိ' ဟုခေါ်သည်။ ခန္ဓာငါးပါး ထင်ရှား ပေါ်မှုဖြစ်ရာ 'ဇာတိ' ဖြစ်မှုပင်ဖြစ်သည်။ အာယတန ခြောက်ပါး၊ ရုပ်အကြည် ၅ပါး+နာမ် အကြည် ၁–ပါး= အာယတန ခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်မှုပင် ပရမတ္ထအရ 'ဇာတိ' ဟုပင် သိရသည်။ ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၃၈။ ဇရာ

အိုမင်းရင့်ရော်ဆွေးမြေ့မှုကို 'ဇရာ' ဟုခေါ်သည်။ ဤဘုံထိုဘုံမှာ ဇာတိရနေသော သတ္တဝါ တစ်ဦးသည် အသက်ကြီးရင့်ခြင်း၊ အိုမင်းမစွမ်းခြင်း၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ် လျှော့ပါးခြင်းမျက်စိမှုန်၊ နားထိုင်း၊ သွားကျိုး၊ ခေါင်းဖြူ၊ အရေတွန့်လိမ်ခံစားနေရာ 'ဇာတိ' ကို မြင်နိုင်ရှုနိုင်သည်။ ဇီဝိတအင်အား များနေ့စဉ် ဆုတ်ယုတ် အိုမင်းလာသည်။ ထို့ကြောင့် မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု စသည် ဣန္ဒြေခြောက်ပါးလည်း ရွတ်တွ အိုမင်းခြင်း၊ အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက် ရ၏။လူသည် ဇာတိထက် ဇရာကို ပိုကြောက်သည်။

၃၉။ မရဏ (သေခြင်း)

'မရဏ' 'သေရမှု' ဆိုသည်မှာ ဘဝတစ်ခု ပြတ်ရ၊ သေရပုံကို ဖော်ပြသည်။ ကွယ်လွန်ရခြင်း သေဆုံးသွားခြင်း၊ စုတိစိတ်ကျရောက်ခြင်း၊ အသက်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဝိညာဏကင်းမဲ့သွားခြင်း စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သမုတ် ကြသေးသည်။ ဘဝပျက်စီးကုန်ခန်းမှုပင်ဖြစ်ရာ သေခြင်းထက်ပိုဆိုး ဝါးခံခက်စရာ ဒုက္ခမရှိတော့ပေ။ ဘဝတစ်ခုပြတ်စဲရ၍ ဒုက္ခ ပြင်းထန်လွန်း လှသည်။ မစ္စုမရဏရရှိသွားသည်ဟု သုံးစွဲပြောဆိုကြ၍ ခန္ဓာငါးပါးပျက်စီး ရသည်။ အသက်တမ်းကုန်၍ သေဆုံးရသောအခါ ကာလမရဏ အာယုက္ခယဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စွန့်ပစ်ခဲ့ရသောကြောင့် သေသွားသူကို ကာလဝါရဃနိက္ခေပဟုခေါ်ဆိုသေးသည်။ဣန္ဒြေများ

http://www.dhammadownload.com

ကုန်ခမ်း သွား၍ ဇီဝိတိန္ဒြိယသာ ဥပစ္ဆေဒဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်ကြသေးသည်။ သက်တမ်း ကုန်၍သေခြင်း၊ သက်တမ်းမကုန်မီ ဥပစ္ဆေဒက ကံဖြစ်လိုက်လို့ သေခြင်း၊ ဤနှစ်ပါးစုံကြောင့်သေခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးကို မှတ်သားထား သင့်သည်။

၄၀။ သောက

ပူဆွေးဒုက္ခများရရှိခြင်း (စိုးရိမ်သောက)

လူ့ဘုံမှာသောက များပြားလှချေ၏။ အနာရောဂါစုံလင်စွာခံနေရပြီး ရှင်ကွဲကွဲ သေကွဲကွဲ နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေရာ ပုထုဇဉ် တိုင်း စိတ်သောကရောက် ကြရသည်။ ထိုတွင် အတွင်း ဟာဒယမှာ ကျိတ်ပူဆွေးရခြင်း အန္တသောက အတွင်းမှာပင် ကျိတ်ငိုရခြင်း၊ ပရိသောက ဟာဒယ ပူလောင်ပူဆွေးနေရခြင်း စေတသ ပရိဇ္ဈာဟာဒယ မီးလောင်နေမှု၊ စိတ်ပျက်ရမှု (ဒေါမနဿ) စိတ်မှာ မြားစူးသလိုခံစားရမှု (ရင်နာနေခြင်း) 'သောကသလ္လ' ဖြစ်ရ ခြင်းမှာ (၁) မိဘ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ လင်၊ ဇနီးတို့ အသီးသီး ပျက်စီးသေဆုံးခြင်း၊ (၂) ပစ္စည်းဥစ္စာ ခန ဆုံးရှုံးမှုကြီးကျယ်ခြင်း၊ (၃)ကျန်းမာရေးအထူး ချို့တဲ့ ယိုယွင်းလာခြင်း၊ (၄) သီလသိက္ခာ ပျက်စီး နေခြင်း၊ (၅) အယူမှန်မရှိ မိစ္ဆာ အယူကိုသာ ယုံကြည်နေခြင်း ဟူ၍ဗျသန တရားငါးပါးကလာထိခိုက် သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၄၁။ ပရိဒေဝ

ငိုကြွေးပြင်းထန်နေရခြင်း (အပူမီးတောက်ခြင်း)

အထက်ပါ ဗျသနငါးပါး တစ်ခုခုနှင့် ကြုံရသောကြောင့် ပူဆွေး ရုံမက 'ငိုကြွေး' ရသေးသည်။ ပရိဒေဝမီး ပါပူးတွဲတောက်လောင်သွားရှာ တော့သည်။ ဥပမာ ရင်နှစ်သည်းချာ ကလေးတစ်ဦး သေဆုံးသွားလျှင်အပို ငိုကြွေးရသည်။ သူ၏ ချစ်စရာကောင်းပုံ၊ လိမ္မာပုံ၊ လှပပုံတို့ကို ထုတ်ဖော် ငိုကြွေးနေကြတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

၄၂။ ကာယိကဒုက္ခ
(ကိုယ်နှင့်စပ်ဆိုင်သောဒုက္ခ)

ကာယရှိနေသောကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဖျားနာမှုစသော အမျိုးမျိုး ရရှိ သောအခါ 'ကာယိကဒုက္ခ' ဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ဝေါ်ရသည်။ ကိုယ်ကာယ သည် နေ့စဉ် ညောင်းညာတောင့်တင်းမှု၊ပူမှု၊အေးမှု၊ စသည် တို့ကို ခံနေရ၍ တစ်မိနစ်မျှ ချမ်းသာစွာ မနေရပါ။

၄၃။ ဒေါမနဿ (ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း)
စိတ်နှင့်ဆိုင်သောဒုက္ခ

ဤစိတ်နှင့်ဆိုင်သော ဒေါမနဿမှာ ကာယိကဒုက္ခထက် ပိုမိုသိမ်မွေ့ သောကြောင့်ပင် ပိုမိုလွန်ကဲပြင်းထန်လှသည်။ လူကိုရူးသွားစေသည်။ မေ့မျောသွားစေသည်။ မကောင်းသော လောကဓံ ၄–ပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါးနှင့် ထိတွေ့ရ၍ စိတ်ဒုက္ခကြီးမားစွာခံကြရ သည်။ ဒေါမနဿဟု ခေါ်သည်။ စိတ်မကြည်မလင်ဟု အဓိပ္ပါယ် ရသည်။

၄၄။ ဥပါယာသ (စိတ်ပျက်ညှိုးနွမ်းခြင်း)

စိတ်ပိုင်းပူပန်တောင့်တ စိုးရိမ်သောကများကို ပါဠိလို အာယာသ ဟုခေါ်ဆို၍ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်း မျှော်လင့်ချက်ကုန်သွား ပူပန်နေခြင်းကို အာဝီသိတတ္တ သို့မဟုတ် ဥပါယာသိတတ္တ ဟုခေါ်သည်။ (၁) ဆွေမျိုးသေရ ခြင်း၊(၂)နေဥစ္စာဆုံးရှုံးရခြင်း၊ (၃) ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးရခြင်း၊ (၄) သီလသိက္ခာ ပျက်ယွင်းရခြင်း၊ (၅) အယူမှားကိုယုံကြည်ခြင်း၊ (၆) အခြားတနည်းနည်းနှင့် ဆုံးရှုံးပျက်စီးသွားခြင်း၊ (၇) အခြားတနည်းနည်းနှင့် ဒုက္ခထပ်မံတွေ့ကြုံရခြင်း ဟူသော အကြောင်း (၇)ပါးတို့ကြောင့် စိတ်ပျက်ရ အလွန်ဝမ်းနည်းကြရ ရှာသည်။ လူ့ဘုံသည် ဒုက္ခစုံလှသည်။ သံဝေဂယူရမည်။ သမထ ဝိပဿနာ နေ့စဉ် အားထုတ်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

၄၅။ ဝေဒနာ (ခံစားမှုအထွေထွေ)

ရဟန်းတို့-

ဝေဒနာဟူသမျှ ဘာဝေဒနာမဆို အကြောင်းခြင်းရာကို သိရမည်။ ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်းကို သိရမည်။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေပုံကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ၏ဝိပါကများကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကိုသိရမည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာဟူသည်မှာ-

၁။ ရဟန်းတို့- ဝေဒနာသုံးမျိုးရှိကြသည်။

(က) နှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ၊ ကြိုက်စရာ ဝေဒနာ

(ခ) မနှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ၊ မကြိုက်စရာ ဝေဒနာ

(ဂ) ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ (အလယ်အလတ်ဝေဒနာ)

၂။ ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်း ဟူသည်အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့- ဖဿသာလျှင်ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်းတည်း။

၃။ ရဟန်းတို့-

ဝေဒနာဘယ်နှစ်ပါးရှိကြသနည်း။

နှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာ၊

မနှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာ

ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့ပေတည်း။

နှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာမှာလည်း

(က) ကိလေသာနှင့် ရောနှောသော နှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ

(ခ) ကိလေသာနှင့် မရောနှောသော နှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာ

(ဂ) ကိလေသာနှင့် ရောနှောသော မနှစ်သက်ဝေဒနာ

(ဃ) ကိလေသာနှင့် မရောနှောသော မနှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ ဟုလေးမျိုးထပ်ဆင့်ရှိသတည်း။

၄။ ရဟန်းတို့-

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာဝိပါက ကားအဘယ်နည်း။
ကုသိုလ်နယ်မှာ ဖြစ်လာသောဝေဒနာ။
အကုသိုလ်နယ်မှာ ဖြစ်လာသော ဝေဒနာ။
ဝိပါက အကျိုးပေးရသော ဝေဒနာတို့ပေတည်း။

၅။ ရဟန်းတို့.- ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းကြောင်းအကျင့်ကားအဘယ်နည်း။
ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားကျင့်စဉ်ပေတည်း။

ရဟန်းတို့.-

ဤသာသနာထက်မှာ နေကြသော အရိယာသာဝက တို့သည် ဝေဒနာကို သိသည်။ ဝေဒနာ၏ မူလကိုသိသည်။ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို သိသည်။ ဝေဒနာ၏ ဝိပါက အကျိုးပေးချက်များကို သိသည်။ ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်မြတ်ကိုသိသည်။ ဤသို့အရိယာ သာဝက တို့သည်လောဘ၊ဒေါသ မောဟထုထည်ကြီးကို မဂ္ဂင်အကျင့်ဖြင့် ဖေါက်ခွဲပစ်လိုက်သည်။

ရဟန်းတို့.-

ဝေဒနာကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ၏မူလအကြောင်းကိုသိရ မည်။ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို သိရမည်။ ဝေဒနာဝိပါကကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကိုသိရမည်။ ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းအောင် ကျင့်ရသောအကျင့်မြတ်ကိုလည်း သိရမည်။

၄၆။ ဒုက္ခတရား
(မခံသာ မသက်သာခြင်း)

ပါဠိစကား 'ဒုက္ခ' ဆိုသည်မှာခံနိုင်ခက်ခဲခြင်း၊ အခက်အခဲ၊ ဆင်းရဲ ဟူ၍အဓိပါယ်ရှိသည်။ သေခြင်းသည် ဆင်းရဲပင်ဖြစ်ရာ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ ဆင်းရဲများ ပူးတွဲပါရှိကြသည်။ မချစ်မနှစ်သက်သူ၊အာရုံများနှင့် ပူးတွဲနေထိုင်ရခြင်း ချစ်မြတ်နိုးသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အာရုံများနှင့်ကွေကွင်း ရခြင်းသည်၊ ဆင်းရဲများဖြစ်ကြရာ ဘာသာဘာဝ ဆင်းရဲ များပင်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သည်။ ထူးဆန်းလှို့ဝှက် သဘာဝလွန်ဆင်းရဲမရှိ၊ ဘဝဆင်းရဲသာရှိသည်။ ရှုမှတ်၍ ဒုက္ခသစ္စာတရား ရနိုင်သည်။

မနှစ်သက်သောမချစ်သော အာရုံများဆိုသည်မှာ ခြောက်ဒွါရမှာဖြစ်သောအနိဋ္ဌာရုံ ခြောက်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။ မနောမှာ မနှစ်သက်၊ မချစ်ခင်မှုအဓိကဖြစ်၍ ပဥ္စာရုံက ရုပ်တရား၊ စိတ်နှင့်မကြိုက်သော 'ဓမ္မာရုံ'က ခြောက်ပါးရှိသည်။ ယင်းဘဝ အားလုံးပင် ဒုက္ခတရားများ ဖြစ်ကြသည်။

၄၇။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး
(ကောင်းမြတ်သောစိတ်ထား ကြံရွယ်ချက်လေးပါး)

မြတ်စွာဘုရားသည် ပညာအရာမှာသာ လူ၊နတ်၊ဗြဟ္မာတို့ထက် သာလွန်သောအတုမရှိဘုရားသာမက သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်သနား ကရုဏာထားသနတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့ထက် သာလွန်သော အတုမရှိအတုလ မြတ်စွာဘုရားပင်ဖြစ်တော့သည်။ သစ္စာလေးပါးကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိမှုသည် သတ္တဝါအားလုံးကို သနား၍ သစ္စာလေးပါးသာ ဟောပြလိုသော မဟာကရုဏာတော်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲအပင်ပန်း ခံတော် မူသည်။ ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ အခြားကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများနှင့် မတူညီသော ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါးကျင့်စဉ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တိတိကျကျ ဟောထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ မေတ္တာအစစ်သည် အနန္တ သတ္တဝါ အပေါ်မိတ်ဆွေသားသမီး လိုချစ်ခင် သောကြောင့်ဗြဟ္မာလိုနေထိုင်ခြင်း ဗြဟ္မဝိဟာရ ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။ ဘုရားအစစ်၏ မေတ္တာဟုဆိုလိုသည်။ အဆင့်အတန်းမခွဲခြားနေရာဒေသ၊ လူမျိုး မခွဲခြားသောမေတ္တာဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ 'မေတ္တာတော်' ဟု ခေါ်ဆို သေးသည်။ နှလုံးဟဒယထဲမှာအစဉ်မေတ္တာဓါတ်ရှိနေ၍ အတုမရှိသော မေတ္တာတော်လည်းဖြစ်နေသည်။

ဗြဟ္မဝိဟာရလာ ကျင့်စဉ်မြတ်ကြီးလေးပါးမှာ–

(၁) မေတ္တာ – အားလုံး၏အကျိုးကို လိုလားသော ချစ်ခင်မှု

(၂) ကရုဏာ – အတိုင်းမသိ ဒုက္ခရောက်ကြသူ အားလုံးကို သနားခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

(၃) မုဒိတာ – ချမ်းသာကောင်းကျိုး ရရှိသူအားလုံးကို ချီးကျူး ဝမ်းမြောက်သော ဘုရားစိတ်၊

(၄) ဥပေက္ခာ– သတ္တဝါအားလုံးကို အညီအမျှထားခြင်း၊ မခွဲခြားခြင်း၊ဗြဟ္မစိုရ် ဥပေက္ခာကြီး၊

မေတ္တာစိတ်က သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်ခင်သောစိတ်၊ ကရုဏာစိတ် ကဆင်းရဲသူအားလုံးကိုသနားသောစိတ်၊ မုဒိတာစိတ်က ချမ်းသာကြွယ်ဝ သုခရသူ အားလုံးကို ဝမ်းမြောက် ရွှင်လန်းသောစိတ်၊ဥပေက္ခာစိတ်ကကောင်း သူ၊ ဆိုးသူ၊ ချစ်ခင်သူ၊ မုန်းသူ၊ ချမ်းသာသုခ၊ဒုက္ခ ရသူ အားလုံးကို ဥပေက္ခာ အလယ်အလတ် ရှုနိုင်သောစိတ်၊ ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မာမင်းနှင့် တူသည်ဟု ဟောတော်မူပါသည်။ ဗြဟ္မာတို့ ဈာနပီတိစိတ်နှင့် အမြဲနေကြသည်။ ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါးကိုသာလက်ကိုင်ထား ကျင့်သုံးကြသည်။

၄၈။ မဟာဘုတ်ရုပ်လေးပါး
(အခြေခံရုပ်ဓာတ်ကြီးလေးပါး)

၁။ ပထဝီ။ စီးပွားကြီးမားသော အထည်ကိုယ် ဖြစ်စေသောကြောင့် မဟာဘုတ်၊ မဟာ+ဘူတ၊ ရုပ်လေးခုဟုခေါ်သည်။ မာမှုသဘောမှာပင် အဆင့်ဆင့်ရှိရာ မာသည်၊ ပို၍မာသည်၊ တင်းကျပ်သည်၊ ပို၍တင်းကျပ်သည် စသဖြင့် ပထဝီဓာတ်မူလ အခြေခံဓာတ်ကိုသိနိုင်သည်။ မြေဓာတ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

၂။ အာပေါ။ ။ဤရေဓာတ်သည် ဖွဲ့စည်းပေးသော သဘောရှိရာ အစိုင်အခဲသဘောကို ဖြစ်စေသည်။ ရုပ်တွေ ဤအာပေါဓာတ်ကြောင့် ဖွဲ့စည်းနေကြရသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအဆင့်ဆင့်ရှိသည်။

၃။ တေဇော။ ။တေဇောဓာတ်သည်ပူမှု၊အေးမှု၊ မီးဓာတ်ဟုခေါ်ပြီး လောင်ကျွမ်းသောကိစ္စ ကိုဆောင်ရွက်သည်။ရုပ်ကိုရင့်ကျက်စေသည့် သဘော ပင်ဖြစ်၏။ ပူစေ၊ အေးစေသော တေဇောဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကမ္ဘာနှင့်လူကို "တေဇော" ဓာတ်က အဓိက ချယ်လှယ်နေသည်။

၄။ ဝါယော။ ။လှုပ်ရှား၊ ထောက်ခံပေးသော ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သော

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့်၊ ဝါယောဓါတ် သို့မဟုတ် လေဓါတ်ဟုခေါ်သည်။ ဤဓာတ်ရှိ၍ ထောက်ခံနိုင်၊ တွန်းနိုင်လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ကြသည်။ ထောက်ခံခြင်း တွန်းကန်ခြင်းဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဤမူလအခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါး စုစည်း ပြသ ကိစ္စဆောင်ရွက်မှု များကြောင့် အခြားသော ဥပါဒါရုပ်များလည်းပွားစီးရ ကြီးရင့်ရ အထည်ဒြပ်သဏ္ဌာန် အသွင် ဖြစ်ပေါ် နေကြရသည်။ မူလဓာတ်ကြီး လေးပါးမှ အခြား စိတ်ဓာတ်ရုပ်များ ပေါက်ပွား ကြသည်။ ရုပ်အားလုံးသည် ဓာတ်ရုပ်ကြီးလေးပါး မဟာဘုတ်ကို သူ့အချိုး အစားအရစုစည်းထားမှု သဘော ရှိသည်။ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှု ရှိ၍ 'ရုပ်' ဟုခေါ်သည်။ မသိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်ဟု ခွဲနိုင်သည်။ ရုပ်သည် သိခြင်း ကိစ္စကို မလုပ် မဟာဘုတ်အရ ဖေါ်ပြခဲ့သလို လုပ်ကြသည်။

၄၉။ ရုပ်ကိုဖြစ်စေသော အကြောင်း(၄)ပါး

ရုပ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်း (၄)ပါးမှာ–

(၁) ကံ – ပြုလုပ်သောကံအမျိုးမျိုးအကြောင်း(စေတနာကံများ)

(၂) စိတ် – စိတ်ဖြစ်ပုံအကြောင်း (သိမှုဟူသောအကြောင်း)

(၃) ဥတု – ဥတုအကြောင်း (ပူမှုအေးမှုတေဇောပြု)

(၄) အာဟာရ – အာဟာရအကြောင်း ဟူ၍ အကြောင်း(၄)ပါးက ရုပ်ကိုဖန်တီး၍ပြုပြင်နေပြောင်းလဲစေ၏။ အကြောင်း (၄)ပါးပြောင်းလဲသွားသလို ရုပ်လည်း ဖေါက်ပြန်ပြောင်းလဲသည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ရုပ်မဆို သင်္ခါရ ဖြစ်ပျက်တရားပင်တည်း။

(၁)ကံဆိုသည်မှာကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ပြုလုပ်၍ ရုပ်အတွက် အကြောင်းဖန်တီးနေသည်။

(၂) စိတ်အကြောင်းအရ စိတ်နှင့် စေတသိတ် အားလုံးကိုသိရသည်။

(၃) ဥတုအရရာသီဥတုအမျိုးမျိုးက ရုပ်ကို စီမံနေသည်။

(၄) အာဟာရအကြောင်းတွင် အာဟာရလေးမျိုး ပါရှိကြသည်။ ပဋိသန္ဓေအခါမှစ၍ အာဟာရ ယူလေ့ရှိရာ ကဗဠီကာရ အာဟာရ အဆင့်ဆင့်

http://www.dhammadownload.com

စားရသောအကြောင်းခံရှိသည်။ ထို့ပြင် ရုပ်အချို့မှာ မနောသဉ္စေတနာအာဟာရ၊ ဝိညာဏာဟာရ ၊ ဖဿာဟာရ ဟူ၍ ရုပ်ကိုထောက်ပံ့ အကြောင်းပြုသော အာဟာရ (၄)မျိုးရှိရာ ရုပ်သည် အာဟာရကို မှီခိုနေရသည်။

အသံကို စိတ်ကြောင့် ဥတုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေရ၏။ ပျော့ညံ့ ရုပ်သုံးပါးက စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ကိုအကြောင်းခံရသည်။ မဟာဘုတ်ကြီး လေးပါးသြဇာဓါတ် ၊ ရူပါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊အာကာသဓါတ်၊ ဥပတရ သန္တတိ ရုပ်ဟူသောရုပ်(၁၁)ပါးက ဤအကြောင်း(၄)ပါးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေကြပေ သည်။

၅၀။ ဓမ္မပဒ

ပညာရှိမည်သည် မိမိအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေသူတစ်ပါး အကြောင်း ကြောင့်ဖြစ်စေ မကောင်းမှုကိုမပြု၊ မကောင်းမှုဖြင့် သားသမီးဥစ္စာ၊ တိုင်းပြည်ကို အလိုမရှိရာ၊ မတရားမှုဖြင့် မိမိ၏ ပြည့်စုံမှုကို အလိုမရှိရာ ထိုသို့သဘောရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် သီလရှိသူ ပညာရှိသူ တရားရှိသူ ဖြစ်၏။

ဓမ္မပဒဂါထာတော်အမှတ် – ၈၄

၅၁။ အဘိဓမ္မာဆိုတာ
(ဗုဒ္ဓလက်တွေ့လွတ်မြောက်မှု ဒဿန)

"အဘိဓမ္မာ" ကို အဘိ+ဓမ္မ ဟုပုဒ်ခွဲလေ့လာသောအခါ အမှန်ဆုံး ဒေသနာတရားမြတ်၊ အသိမ်မွေ့ အခက်ခဲဆုံး ပရမတ္ထတရားဟူ၍ အနက် အဓိပ္ပါယ် ရသည်။ ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မာတွင် ပရမတ္ထသစ္စာကို ဟောကြား တော်မူပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်တွင် လုပ်ငန်းကြီးသုံးခုရှိရာ–

၁။ ပရိယတ္တိ၊ တရားမြတ်များ သင်ရန် (ဓမ္မ)

၂။ ပဋိပတ္တိ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာများ

၃။ ပဋိဝေဒ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရမှုများ

ဟူ၍ လေ့ကျင့်မှုသုံးမျိုးရှိသည်။

ဤအပိုင်းသုံးပိုင်းရယူရန် ပါဠိတော်များကို စုစည်း သင်္ဂါယနာ

http://www.dhammadownload.com

တင်ခဲ့ရပြီး "တိပိဋက" ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။ ခြင်းတောင်းသုံးခု ဟုအနက် ရသည်။ တိပိဋက ထဲမှာပင်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သင်ပြချက်တရားတော်များပါရှိသည်။ တိပိဋက ခြင်းတောင်း သုံးခုထဲမှာ–

(၁) ရဟန်းများအတွက် ဥပဒေ (ဝိနယပိဋက)

(၂) သုတ္တများ အထွေထွေဟောကြားချက် (သုတ္တပိဋက)

(၃) အမှန်ဆုံး အရင်းအကျဆုံးသာဟောပြချက်၊ (အဘိဓမ္မာပိဋက)

ဟူ၍ပါရှိသည်။

အဘိဓမ္မာ ပိဋက မှာ

ဟောကြားသော အမြတ်ဆုံး တရားလေးပါးမှာ

(၁) စိတ် – သိမှုစိတ်

(၂) စေတသိက်– စိတ်နှင့်အတူသင့်သလို ယှဉ်ရသော စေတသိက်

(၃) ရုပ်ဖောက်ပြန်နေသောသက်မဲ့ အရာဖြစ်သော "ရုပ်"

(၄) နိဗ္ဗာန် – ယင်းစိတ်စေတသိက် ရုပ်တို့ အကုန်ချုပ်ရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်

အဘိဓမ္မာ တရားတော်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောရာတွင် သီးသန့် ဝေါဟာရ သုံး၍ ပရမတ္ထဒေသနာအစစ်အမှန်သာဟောတော်မူပါသည်။ ပရမတ္ထဝေါဟာရသုံး၍ အမှန်ဆုံးအရင်းအကျဆုံးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဟောကြားတော်မူသည်။ထိုအမှန်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးတရားသည် အဘိဓမ္မာ မှာသာလေ့လာတွေ့မြင် နိုင်သည်။ ဤတွင်ရုပ်အားလုံးကို ဟောကြား၍ ရှင်းတမ်းထုတ်ပိုင်းခြား ပြတော်မူ သလို နာမ်အားလုံး ကိုလည်း အကုန်အစင် ဟောတော်မူပြီး အမျိုးအစား၊ ကိစ္စအကျိုးဆက် စသည်များကို အနုစိတ်၊ အသေးစိတ်ဟောကြားတော်မူ၍ အလေးနက်ဆုံး တရားဟု အသိအမှတ်ပြု ရသည်။ တရားအစိတ်စိတ် အလီလီခွဲပြခြင်း၊ ယှဉ်ပုံ မယှဉ်ပုံ၊ ပြည့်စုံ တိကျသော အကြောင်းများကို အဘိဓမ္မာ ဒေသနာမှာသာတွေ့နိုင်ပါသည်။ သဘာဝတရားများ ကိုသာဟောတော်မူ၍အဆင့်အမြင့်ဆုံးတရားဟုသိရပါ သည်။

http://www.dhammadownload.com

အဘိဓမ္မာတွင်စိစစ်ပြသလက်တွေ့ဒုက္ခလွတ်မြောက်ရေး တရားများ လည်း ပါရှိသောကြောင့် ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး ပန်းတိုင်များကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းပြတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်အကုသိုလ်တရားများ အကြောင်း ကုသိုလ် စိတ်များ၊ ဇောစိတ်များ၊ ဝီထိစိတ် များကို လေ့လာသင်ယူ ကျက်မှတ် နေခြင်းအားဖြင့် အကုသိုလ်ကို ရှောင်တတ်သည်။ ကုသိုလ်ကို စနစ်တကျ စိတ်ထားမှန်မှန်နှင့် ပြုလုပ် တတ်သည်။အရေးအကြီးဆုံး ဘဝ ပန်းတိုင်၊ အလိုအပ်ဆုံး ယခု ချမ်းသာကြီးမှာ သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန် ဓာတ်ပင် ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သည် ကိလေသာကုန်စင်မှု ရုပ်နာမ် ချုပ်ငြိမ်းမှုဟု အဘိဓမ္မာ တရားမှာ ဟောကြားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျင့်စာရိတ္တ သီလဂုဏ်ရည် "သိက္ခာ" ကောင်းမွန်တိုးတက်ရေးကို လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ကြရမည်။သီလကို အမြတ်နိုးဆုံးထားရမည်။ ဝီထိစိတ်များကို နားလည်သော အခါ အဘိဓမ္မာ တရားဟူသည် အကျင့်မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရေး၊ နိဗ္ဗာန်ရရေး သာလျှင်ဖြစ်၍ တွေးတောကြံဆ ဒဿန ဖီလိုဆိုဖီမဟုတ်ပေ။ဒဿန အမြင်နှင့် လေ့လာသူ အချို့ရှိသော်လည်း သီလ– "စိတ်ပညာကျင့်စဉ်" သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဝေါဟာရတို့ သိမ်မွေ့ခက်ခဲခြင်း၊ တရားအစိတ်စိတ်ခွဲပြနေခြင်း တရားကိုယ်တိုင် လေးနက်မှုရှိခြင်းတို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်သော အဘိဓမ္မာ ဆရာနှင့်သင်မှတတ်မြောက်ပြီးလူကောင်းသူကောင်း ဘဝဆိုက်ရောက်ကြရ တော့သည်။

၅၂။ ၂၄ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းအကြောင်းအကျိုး(အထူးထူးအပြားပြားသော အကြောင်းများနှင့် ဆက်စပ်ပေါ်ပေါက်လာသောတရား)

ဗုဒ္ဓတရားတော်က နိဗ္ဗာန်နှင့် ပညတ်မှလွဲ၍ ကျန်တရား အားလုံး (ရုပ်အားလုံးနာမ်အားလုံး)သည် အနိစ္စ,ပျက်ပျက်နေသည်ဟု ရှင်းပြ သင်ပြ တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရတရားများ၊ သင်္ခတ တရားများသာဖြစ်ကြရာ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်သည် သင်္ခါရတရားများအနိစ္စရောက်ပုံကို တိတိကျကျရှင်း ပြထားရာအကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်နေပုံကို အဓိကထား ဟောတော်

http://www.dhammadownload.com

မှုသည်။ ထိုကြောင့်၂၄ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း (ပစ္စယ–ပစ္စယုပ္ပန္န)အကြောင်းအကျိုး တရားသည် အလွန်အရေးကြီး၍ လေ့လာကျက်မှတ်သင်ယူထားရမည်။ ဤ တရားတော်မျိုးကို ဘယ်နတ်,ဘယ်ဗြဟ္မာ, ဘယ်ဘုရားမှ မဟောနိုင်ပါ။ ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားအားလုံးတို့သည် အကြောင်း အကျိုး ဆက်၍ အစဉ် များဖြစ်ကြသောကြောင့် သဘာဝနာမ်နှင့် ရုပ်သာရှိပြီးနိယာမ သဘာဝ ဥပဒေ ငါးပါးမှာ ပါဝင်ပေသည်။ အကြောင်းများ ပြဋ္ဌာန်းပုံမှာအင်္ဂါအစိတ် အပိုင်း အလိုက်တိတိကျကျကြောင်းကျိုးဆက်ကြသည်။ ဖြစ်ကြောင်းကို "ပစ္စယ" ဟုခေါ်၍ ဆက်သွယ်နေခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ အထူးထူးအပြားပြား ဆက်သွယ်မှုရှိသောကြောင့် "ပဋ္ဌာန်း"ဟုခေါ်သည်။ သင်္ခါရတရား ရုပ်နာမ် အားလုံး ဥပ္ပါဒနှင့် ဘင်္ဂဟူ၍ ခဏငယ်နှစ်ချက်နှင့် အမြဲ အနိစ္စ ကြားမှာ ဌီတိခဏရှိပြီးမှ ပျက်ရသည်။ အနိစ္စကို ပြချင်၍ ပဋ္ဌာန်းကို ဟောတော်မူသည်။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးတို့သည် အနိစ္စတရားနှင့်မကင်းပေ။ မည်သည့် အရာမဆို အလိုလိုသဘာဝမကျဘဲ ပေါ်ပေါက် လာရ ခြင်း မဟုတ်၊ တစ်ခုု ဖြစ်ပေါ်လာစဉ် ဌီခဏ တည်စဉ် အနိစ္စ ရှိသည်။ ရှေးကနေ အကြောင်းခံ ရခြင်း၊နောက်ကနေအကြောင်းခံရသော ပဋ္ဌာန ပစ္စယ တို့ရှိရာ ဇနက အကြောင်း၊ဥပထမ္ဘကအကြောင်း အနုပါလန အကြောင်းများ ရှိကြရာရှေ့က ဖြစ်မှုကို ပစ္စယဓမ္မ၊ နောက်ကအကြောင်း ဆက်မှုကို ပစ္စယုပ္ပန္နအရဟု ဟောတော်မူသည်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးဆက်မှု(ဝါ) လွှမ်းမိုးချက်ကို ပစ္စယသတ္တိဟု ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်း၂၄ပစ္စည်း ရှိသည်မှာ –

(၁) ဟေတု – ရေသောက်မြစ်ကဲ့သို့ အကြောင်း

(၂) အာရမ္မဏ– အာရုံအကြောင်း

(၃) အဓိပတိ– လွှန်ကဲသောအကြောင်း

(၄) အနန္တရ– ကပ်၍ဆက်ရသောအကြောင်း

(၅) သမနန္တရ– ကောင်းစွာကပ်၍ဆက်ရသောအကြောင်း

(၆) သဟဇာတ– ပြိုင်တူဖြစ်သောအကြောင်း

(၇) အညမည– အပြန်အလှန်ဖြစ်သောအကြောင်း

http://www.dhammadownload.com

(၈) နိဿယ– မှီ၍ဖြစ်သောအကြောင်း
(၉) ဥပနိဿယ– အားကြီးစွာမှီ၍ ဖြစ်သောအကြောင်း
(၁၀) ပုရေဇာတ– ရှေးကဖြစ်သောအကြောင်း
(၁၁) ပစ္ဆာဇာတ– နောက်က ဖြစ်သောအကြောင်း
(၁၂) အာသေဝန– ထပ်တလဲလဲဖြစ်သောအကြောင်း
(၁၃) ကမ္မ– ကံအကြောင်း
(၁၄) ဝိပါက– ဝိပါကအကျိုး
(၁၅) အာဟာရ– အာဟာရအကြောင်း
(၁၆) ဣန္ဒြိယ– အုပ်စိုးသောအကြောင်း
(၁၇) ဈာန– ဈာန်အကြောင်း
(၁၈) မဂ္ဂ– မဂ္ဂလမ်းအကြောင်း
(၁၉) သမ္ပယုတ္တ– ပူးတွဲသောအကြောင်း
(၂၀) ဝိပ္ပယုတ္တ– မပူးတွဲသောအကြောင်း
(၂၁) အတ္ထိ– ရှိခြင်းအကြောင်း
(၂၂) နတ္ထိ– မရှိခြင်းအကြောင်း
(၂၃) ဝိဂတ– ကင်းခြင်းအကြောင်း
(၂၄) အဝိဂတ– မကင်းခြင်းအကြောင်း

ဤပဋ္ဌာန်း၂၄ပစ္စည်း အကြောင်းကို အသေးစိတ်ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော် (၇)ခုမြောက် အဘိဓမ္မာကျမ်းမှာ ဟောကြားရာ အလွန်ကျယ်ဝန်းခက်ခဲ၊ နက်နဲသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ(၇)အုပ်ကို"မဟာပကရဏ" "ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်း" ဟုပြောဆိုမှတ်သားကြသည်။

ဆရာတော်ဦးဉာဏ

ပဋ္ဌာန်းအကြောင်းအကျိုးပစ္စယပစ္စယုပ္ပန္န၂၄ပါးတို့ကို မြတ်စွာဘုရားဆင်ခြင် တော်မူမှ ကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးဖြာ၍ အနှံ့အပြားထွက်ပေါ် ကွန့်မြူးသွားသည်။ ဘုရားဖြစ်ပြီး ၄၉–ရက်ကြာ သတ္တဋ္ဌာနစံတော်မူ တရားဆင်ခြင်ရာ မရပ်မနားဆင်ခြင်တော်မူခဲ့သည်။

ပဋ္ဌာန်းတွင် ဟေတုပစ္စည်းအခြေခံ၍ ကမ္မ(ကံ)အသီးသီးကာယကံ

http://www.dhammadownload.com

ဝစီကံ မနောကံ သုံးပါးစလုံးမှာ တစ်ခဏကလေးအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကံအသီးသီးတို့သည် စိတ်အခြေအနေအရဖြစ်ရသည်။ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်ဥပေက္ခာစိတ်အရ(ကံ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင် ကုသလကမ္မ၊ အကုသလကမ္မ၊ အဗျာကတကမ္မဟုလည်းခေါ်သည်။ ထိုကံများသည် သဘာဝအင်အားသတ္တိများဖြစ်သောကြောင့် စိတ်စေတနာ၏ သတ္တိစွမ်းရည်များနှင့်အညီ ကမ္ဘာလောကစကြာဝဠာများကို ဖန်တီးသည်။

ကုသိုလ်ကံအင်အားများသည်အပြုသဘောဆောင်၍ ကုသိုလ်ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊မနောကံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ– ဒါနပြုခြင်း၊ ဝေယျာဝစ္စ အများကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးခြင်း၊ သဒ္ဓါကြည်ညိုမှုပြသခြင်း၊ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းတို့မှာ ကုသိုလ်စိတ်ကို အကြောင်းခံသည်။

အကုသိုလ်စိတ်အင်အားသတ္တိများသည် အကုသိုလ်စေတနာမှ ပေါက်ဖွားလာရပြီး အဖျက်သဘောအကုသိုလ် ကာယကံ၊ဝစီကံ၊မနောကံများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အဗျာကတကံစွမ်းအင် သတ္တိများသည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မဟုတ် ရဟန္တာတို့၏ စိတ်များပင်ဖြစ်ကြသည်။ ဥပမာ–ရဟန္တာတို့သည် တရားဟော ခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ သောက်ရေခပ်ခြင်းစသော ကုသိုလ်များလုပ်ကြ သော်လည်း၊ကုသိုလ်မဟုတ်ကြ၊ ကြိယာအဗျာကတစိတ်ပြုကာမျှအလုပ် ဖြစ်နေရာ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ကို လုံးဝပယ်သတ် သောကြောင့် အဗျာကတ ကိုရရှိတော်မူကြသည်။ ဒွါရခြောက်ပါး ပဿဒရုပ်များ (ပရိနိဗ္ဗာန် မပြုမီ) ရှိသော်လည်း ဖဿစိတ်ကထိတွေ့ရသော်လည်း ဝေဒနာ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုးခံစားမှုလုံးဝမရှိပေ။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အကောင်း အဆိုးဖြစ်မှုတို့မှ လုံးဝလွတ်မြောက်ကြသည်။ ဥပမာ–မြစ်ချောင်းများ ရေစီး နေ၍ ဘာမှ မရပ်တည်သလို ဖဿဝေဒနာအစဉ်ရှိ သော်လည်း ဘာမျှ တုန်လှုပ်မှု မရှိသော စိတ်ကို ရဟန္တာ၏ အဗျာကတစိတ်ဟု ခေါ်သည်။ ကြိယာ စိတ်သာ ဖြစ်ရတော့သည်။ ရဟန္တာ၏ ခန္ဓာအစဉ်သည် ပြောင်းလဲ စီးဆင်းသွားသော ကလာပများဖြစ်၍ဖဿတရားတို့ကို လက်ခံ သိမ်းပိုက် အယူမှားခြင်း လုံးဝ မရှိတော့ပေ။

ဆရာကြီး ဦးဘခင်

http://www.dhammadownload.com

၅၃။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
(အကြောင်းကိုစွဲ၍အကျိုးဖြစ်ရခြင်း)

ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးတို့က "အမှန်သစ္စာတရား" "ဓမ္မ" ကိုသာ ဟောကြားပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အမှန်လမ်းကို လမ်းညွှန်ပြသည် ဟုလည်း လိုက်လံ ဟောပြောကြသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ အရဆိုလျှင် သစ္စာ လေးပါးကို တိတိကျကျမရကြ၊မသိကြ၊ သိ-ပယ်-ဆိုက်-ပွား လေးပါး ကိစ္စ မလုပ်ကြသူတိုင်း မည်သူမဆို မောဟအဝိဇ္ဇာရှိသူ စိတ်အမှောင်ကျနေသူ (ဝါ) ပုထုဇဉ် အဆင့်မှာသာရှိကြောင်း သိရပေသည်။ သစ္စာလေးပါး မသိသမျှ စိတ်ကို သောကဖုံးလွှမ်းနေသည်။ ဤစိတ်များ၏ လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုများကြောင့်ပင် ဘဝမှာသင်္ခါရ(ကံ) အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နေကြရာ ဝိညာဏ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာရတော့သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် အဝိဇ္ဇာသင်္ခါရဝိညာဏနာမရူပကွင်းဆက်မကင်းနိုင်ကြပါ။ မလွဲမရှောင် သာဘဲရယူနေကြရ၍ "အဝိဇ္ဇာ" တရားအမှန်မသိမှု=မောဟက အကြောင်းခံ မူလဖြစ်နေသည်။ ဝိညာဏပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုအရ သဠာယတန ဖြစ်ရာ သဠာယတနကြောင့် ဖဿခြောက်ပါးသည် ဒွါရခြောက်ပါးမှာလာထိတွေ့ရ၊ ဖဿအကြောင်းကြောင့် ဝေဒနာ(ခံစားချက်) ပေါ်လာရ ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ရ၊ တဏှာကြောင့် ဉပါဒါန်ပေါ်လာရ၊ ဉပါဒါန်ကြောင့်ဘဝဖြစ်ရ၊ ဘဝရရှိနေသောကြောင့် မရှောင်မလွှဲသာဘဲ မွေးရ၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ စိုးရိမ်ရ၊ ဒုက္ခခံရ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာ (ဇရာမရဏ) သောကပရိဒေဝများ ရရှိနေကြသည်။ ဒုက္ခဒေါမနဿ စွမ်းအင်များ ပြင်းထန်လှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ရန် ဘဝရရန် မူလအဓိကအကြောင်းသည် အဝိဇ္ဇာပင်ဖြစ်၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောပြတော်မူသည်မှာ-
အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာသင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏ (ဘဝ အစဉ်)
ဖြစ်ပေါ်မှု ဘဝအစဉ်များ ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် အာယတနဲ
ဖြစ်ပေါ်သည်။ အာယတနကြောင့် ဖဿ ဖြစ်ပေါ်လာ
ကြသည်။ဖဿ ဖြစ် ပေါ်သည်ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်

http://www.dhammadownload.com

လာသည်။ ဝေဒနာကြောင့် တစ်ခုခုလိုချင်မှု လောဘ တဏှာဖြစ်ပေါ်သည်။တဏှာကြောင့် ဉပါဒါန် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ဉပါဒါန်လေးပါး ကြောင့် ဘဝ ဖြစ်သည်။ ဘဝကြောင့် ဇာတိ ဖြစ်လာသည်။ ဇာတိရှိ၍အိုရ၊ နာရ၊ သေရစိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေး ကာယိက ဒုက္ခ စေတသိက ဒုက္ခများ ပေါ်လာကြသည်။

ဤသို့ အင်္ဂါ(၁၂)ပါး ရှိသော ဘဝလည်မှု ဘဝစကြာ သံသရာ အရှည်ကြီး လည်ရမှု ဒုက္ခစကြာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားသည် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်၍ အကြောင်းလည်း သဘာဝကျကျ ပေါ်ပေါက်နေသည်။ လျို့ဝှက်နက်နဲ၊ ဂမ္ဘီရ ကိစ္စ၊ သဘာဝလွန်ဘာသာရေး ကိုးကွယ်ပသရေး မဟုတ်ပေ၊ သမုဒယ သစ္စာအရအကျယ်ကို ဤပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သိမ်မွေ့သော တရား(၁၂)ပါးဖြင့် သိနားလည်ရမည်။ ကြိုတင်၍ ဒိဋ္ဌိစွဲထားရန်"ငါ" "သူ"ဒုက္ခရောက်ခြင်း မဟုတ်ဟု ယုံကြည်ရမည်။ အတ္တဒိဋ္ဌိ ခွါနိုင်သောတရား ဖန်ဆင်းရှင်ကိုပယ် သောတရားဖြစ်၍ သိမ်မွေ့သောတရား ဟုခေါ်သည်။

ဘဝဉပဒေများပင် ဖြစ်ရာ ဘဝမှာ တွေ့မြင်ရသည်။ ပယ်သတ်ရန် "ပဋိလောမနည်း"ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်(၁၂)ပါးကိုလည်းဆက်လက်ဟောကြားတော် မူသောကြောင့်စိတ်ပျက်စရာ လက်လျှော့စရာ ဘာသာတရား မဟုတ်ဟု သိနိုင်သည်။ အဝိဇ္ဇာကြီးကိုပင် ပယ်သတ်လို့ရပါသည်။ သစ္စာလေးပါးကို နာရစဉ်းစားရလေ့ကျင့်နေရမည်။ လက်တွေ့ဘဝမှာ အဝိဇ္ဇာတစ်ခုတည်း သာလျှင် ဒုက္ခများဖြစ်စေသည်မဟုတ်၊တဏှာလောဘကလည်း ဒုက္ခများ ပြဿနာများ အကုသိုလ် သင်္ခါရကံများကို ပြုလုပ်စေသည်။ အဝိဇ္ဇာရှိသူ မှာ တဏှာရှိနေ၍ အဝိဇ္ဇာတဏှာ ဒွေမူလာနိ" ဟုဟောတော်မူသည်။ ဤမျှဖြင့် အသိဉာဏ် အလင်းမရသေး ဓမ္မရေးရာအသိ မစုံလင်သေးသောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး ယခုဘဝ ယခု ကိုယ်ကာယပင် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းဟု ဆက်လက် ရှင်းပြတော်မူသည်။ ခန္ဓာငါးပါးကို အကျဉ်းချုပ် ရှုမှတ်လျှင် နာမ်တရား ရုပ်တရား နှစ်ပါး သာရှိတော့၏။ ဤနာမ်နှင့်ရုပ်၏အနိစ္စကို များများ ရှုမြင်၍

http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စဉာဏ်ကြီးရမှသာ ဒုက္ခသစ္စာကို လက်ခံသည်။ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။ စာတတ်ရုံ၊ စာကျက်ရုံ၊ စဉ်းစားရုံနှင့်ဒုက္ခသစ္စာကို နားမလည်နိုင်ပေ။ စင်စစ်အဇ္ဈတ္တရော ဗဟိဒ္ဓပါ ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်နေသည်။

ဆရာကြီးဦးဘခင်

ဇာတိအရသူတောင်းစားဖြစ်သည်မဟုတ်၊
ဇာတိအရသူမြတ်ဖြစ်သည်မဟုတ်၊
အလုပ်အရသူတောင်းစားဖြစ်သည်၊
အလုပ်အရသူမြတ်ဖြစ်သည်၊

သုတ္တနိပါတ်

၅၄။ သစ္စာနှစ်မျိုး

ဤသစ္စာနှစ်ပါးသည် အမြဲမှန်ကန်ကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက "သစ္စာ" ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ သစ္စာနှစ်မျိုး ရှိသည်မှာ–

၁။ ပရမတ္ထသစ္စာ= မူလအရင်းခံ အတွင်းကျကျမှန်ရသော အမှန်ကို 'ပရမတ္ထသစ္စာ' သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးအမှန်ဆုံး သစ္စာဟုခေါ်သည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် သစ္စာလေးပါးတရားတို့သည် အမြဲမှန်နေကြသည်။

၂။ သမ္မုတိသစ္စာ= လူအချင်းချင်း ပြောဆိုနာမည်တတ် ဆက်သွယ်ရသောစကားဝေါဟာရ၊ သူများကို နားလည်စေသော သဘောကိစ္စရှိ၍လည်း သမ္မုတိသစ္စာအရ အမြဲမှန်ကန်သည်။

သမ္မုတိသစ္စာအရ လူတစ်ယောက်သည် ဒေါသထွက် စိတ်ဆိုးသည်ဟု ပြောလျှင် မှန်နေပါသည်။ လူကစိတ်ဆိုးလို့ အခြားလူတစ်ဦးကို သွားရိုက်လိုက်သည်ဟုပြောလျှင် နားလည်လျှင် မှန်ကန်ပါသည်။ သို့သော် ပရမတ္ထသစ္စာအမြင် အသုံးအနှုန်း နာလည်မှုအရ ဆိုလျှင်ကား 'လူ' ကစိတ်ဆိုးခြင်း မဟုတ်၊ ဒေါသစိတ် ဒေါသစေတသိက် ပဋိဃစိတ်ကသာ စိတ်ဆိုးနိုင်ရာ 'လူ' ဟူ၍ လုံးဝမရှိပါ၊လူကတစ်ခြား လူကိုရိုက်ခြင်း မဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်က အခြားနာမ်နှင့်ရုပ်အပေါ် ဒေါသထွက် ပြစ်မှားမှုကျံသာရှိကြသည်။ မောဟ

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ရသည်။ မောဟ ကြောင့် 'လူ'ဟုအစစ်အမှန် ထင်မှတ် ယုံကြည် နေကြရာ ဒေါသသည် စိတ္တ (စိတ်)မှာ ပူလောင်လှ၍ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကံကို ပြုလုပ်တော့သည်။ လူဆိုသည်မှာပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော အရသာလှုပ်ရှားသွားလာ နိုင်ပါသည်။ မူလဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖွဲ့စည်းမှုမရှိ လူဟုထင်မှတ်ကြသည်။ သို့သော် နေ့စဉ်နေတိုင်း အလုပ်လုပ် ကြဆက်သွယ်ပြောပြရာမှာ အများ နားလည်ရန် သမ္မုတိသစ္စာကို သုံးစွဲ၍ လူကအခြားလူကို ရိုက်သည်။ ဟိုလူက စိတ်ဆိုးသည်ဟု ပြောမှနားလည် ကြရတော့သည်။ ဤသို့ပါးစပ်ပြောအရမှန် နေသော်လည်း အရင်းကျကျ ပညာအမြင်သတိတရား ပရမတ္ထသစ္စာအရ မမှန်ပေ၊ ဝေါဟာရ သမုတ် မှတ်သားချက်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားသည် နာမည်ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ၍နာမ ပညတ် ကိုမပယ်သော်လည်း အယူမှားအကျင့်မှားမှု မရှိပါ။ သုတ္တန်ဒေသနာ အားလုံးသည် ဤသမ္မုတိသစ္စာအရ ထိုက်သင့်သလို ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ် ဆန္ဒပါရမီ ဣန္ဒြေအနုအရင့် အရဟောကြားတော်မူရာ "ပညတ်တရား" ပင်ဖြစ်ကြသည်။ သမ္မုတိသစ္စာ ကထာဟုခေါ်သည်။ သမ္မုတိ သစ္စာ ဝေါဟာရသစ္စာကို သုံးစွဲရတိုင်း အရင်းကျကျအမှန်ပဲဟု အယူမမှားရ၊အစစ်နှင့်အတုခွဲရန် သတိ ပေးထားသည်။

၅၅။ ပါရမီဆယ်ပါး

"ဗောဓိသတ္တ" "ဘုရားလောင်း" ဆိုသည်မှာ ဘုရားအံ့စစ်ဖြစ်ရန် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရရန် ကြိုးစားနေသူ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကပ်ကမ္ဘာ များစွာ ကာလရှည်ကြာတော့၏။ သည်းခံရ၊ ရောင့်ရဲရ၊ သီလစောင့်ရ ဒါနပြုခဲ့ရလေသည်။ သို့မှသာ ပါရမီရင့်ကျက်ပြီး၊ သမ္မာသမ္ဗောဓိ အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီး ဝေနေယျသတ္တဝါများအကျိုးရှိရန် သစ္စာလေးပါး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားကျင့်စဉ်ကို ဟောပြောတတ်ပေသည်။ ဗျာဒိတ်ရသော ဘုရားလောင်းတစ်ဦးသည် ဘဝတစ်ခုစီကျင်လည်ရခိုက် ပါရမီဆယ်ပါးကို အစွမ်းကုန်ဖြည့်ကျင့်ရသည်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရဖို့ ရှေ့ပြေးလိုအပ်ချက် ဖြစ်သောကြောင့် ပါရမီဟုခေါ်သည်။ သံသရာတစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်

http://www.dhammadownload.com

စေသောကြောင့် ပါရမီဟုခေါ်သည်။ မြင့်မြတ်ယဉ်ကျေးသူတို့သာ ကျင့်နိုင်သောကြောင့်လည်း ပါရမီဟုခေါ်သည်။

သို့သော် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဆန္ဒပြင်းထန်နေသူအချို့အတွက်သာ ပါရမီဆယ်ပါးကျင့်ရမည်ဟု ကန့်သတ်မထားသင့်၊ လူတစ်ယောက်က ပါရမီပြည့်ပြည့်ဝဝ အဆင်းရဲခံ၊ သည်းခံကျင့်နိုင်သေးလျှင် အခြား လူတစ်ယောက်ကလည်းပါရမီ ဆယ်ပါးရင့်ကျက်လာအောင် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဝီရိယကြီး ကာသဒ္ဓါဆန္ဒ ရှိလျှင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပါရမီတော်များ တရားရှိနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ရန်သူများအကျိုးရှိက မိမိကဆင်းရဲ အနစ်နာ ခံရန် မွန်မြတ်သော ဘုရားဆုကိုပန်ရန် ဝေယျာဝစ္စလုပ်ကြရန် သီလပြည့်စုံ ခိုင်မာရန် အခါအခွင့်ရကြပါသည်။ ပါရမီဆယ်ပါးမှာ–

၁။ ဒါနပါရမီ – ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း

၂။ သီလပါရမီ – အကျင့်မှား မဖြစ်ရန်စောင့်ထိန်းခြင်း

၃။ နိက္ခမပါရမီ – ကာမဂုဏ်မှ ထွက်ရခြင်း၊ တောသို့ဝင်အား ထုတ်ရခြင်း

၄။ ပညာ – ဉာဏ်ပညာရှိရခြင်း

၅။ ဝီရိယ – အလွန်ထက်သန်ခိုင်မာသောဝီရိယဇွဲလုံ့လ ရှိရခြင်း

၆။ ခန္တီ – အရာရာကို သည်းခံနေရ ခန္တီကြီးမားရခြင်း

၇။ သစ္စာ – နေရာမရွေး အလုပ်မရွေး မှန်သောစကားသာ ပြောရခြင်း

၈။ အဓိဋ္ဌာန် – အဓိဋ္ဌာန်များများပြုလုပ်နေရခြင်း

၉။ မေတ္တာ – သတ္တဝါအားလုံး (လူ+တိရစ္ဆာန်) ကို မေတ္တာ ထားရခြင်း

၁၀။ ဥပေက္ခာ – အညီအမျှအသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တတ်ခြင်း

အရှင်သေဋ္ဌိလ

http://www.dhammadownload.com

၅၆။ အာယတနခြောက်ပါး

(ဒွါရခြောက်ပါး)

လူတိုင်းမှ မျက်စိနား နှာ လျှာ ကိုယ်စိတ်ဟူ၍ ဒွါရခြောက်ခုရှိကြရာ သိမှု ၆-ခု အသီးသီးဖြစ်ပေါ်လာရတော့သည်။ ဤသိမှု ဝိညာဏက္ခန္ဓာကြောင့် စိတ်အသိတိုးပွား တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်လာရသေး၏။

(၁) စက္ခုဒွါရ စက္ခု ပသာဒအကြည်ဓာတ်

မျက်လုံးဝန်းထဲရှိ မြင်စရာအကြည်ပသာဒရုပ် စက္ခုဝိညာဉ် မျက်စိ အသိသည် ရူပါရုံထိမှု အမျိုးမျိုးအရ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၂) သောတဒွါရ နားအကြည်ဓာတ်

နားထဲရှိ ကြားနိုင်သော နားပသာဒအကြည်ဖြစ်ရာ၊ အသံနှင့်ထိမိ၍ သောတဝိညာဏ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

(၃) ဃာနဒွါရအကြည်ဓာတ်

နှာခေါင်းမှာ အနံ့ခံနိုင်စရာ နှာခေါင်း ပသာဒအကြည်ရှိနေသောကြောင့် ဂန္ဓဝိညာဏ အသိပေါ်လာရသည်။

(၄) ဇိဝှါဒွါရအကြည်ဓာတ်

လျှာမှာအရသာခံစား သိစေသောအကြည်ဓာတ်ပါရှိသောကြောင့် အရသာ ကိုခံစားနိုင်သည်။ ဇိဝှါဝိညာဏ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

(၅) ကာယဒွါရအကြည်ဓာတ်

ကိုယ်ကာယတစ်ခုလုံးမှာ ကာယအကြည်ဓာတ်ပျံ့နှံ့နေသောကြောင့် ပူမှုအေးမှု နာမှု တောင့်တင်းမှု သုခ ဒုက္ခ မျိုးစုံအတွေ့အရ ကာယဝိညာဏ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်၊ ခေါင်းမှ ခြေအထိ ကာယအကြည်ဓာတ်ရှိနေရာ ထိခိုက်မိလျှင်သိရသည်။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၆) မနောအကြည်ဓာတ်

တခါတရံ ဟဒယဝတ္ထုခေါ်သည်။ ဓာတ်အကြည် ဓာတ်ပင်ဖြစ်၍ အလွန်သိမ်မွေ့နူးညံ့သော အာရုံကြောကလေးများတွင် မနောဝိညာဏစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ဓမ္မာရုံ ၆-ခုနှင့် မနောတိုက်ဆိုင်မိမှ မနောဝိညာဏစိတ် "သိမှု" ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စိတ်ပင်အခြေခံ ရှိသည်။ စိတ်မှာ ဓမ္မာရုံ ခြောက်မျိုး အသီးသီးပေါ်နိုင်သည်။ အလွန် တောက်ပ နူးညံ့ သော ရုပ်ဟုလည်း ဆိုရသည်။ မနောဟဒယ အကြည်ဓာတ်မှာ စိတ်ကမ္ဘိုခို လေ့ရှိသည်။ ဓာတ် ၆၉-ပါးဖြစ်ပွားပေါ်မှုနေရာ ဌာနဟု ဟောတော် မူ၏။

၅၇။ ဘာဝရုပ်နှစ်မျိုး

ဘာဝရုပ် ဆိုသည်မှာ ပေါက်ပွားဖြစ်စေတတ်သော ရုပ်နှစ်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။

(၁) ဣတ္ထိဘာဝရုပ် = မိန်းမဖြစ်ကြောင်းဆိုင်ရာရုပ်

(၂) ပုလ္လိင်ဘာဝရုပ် = ယောကျ်ားဖြစ်စေတတ်သောရုပ် (ကျား) လိင်ရုပ်

ဤဘာဝရုပ် နှစ်ပါးကြောင့် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ဟု ခွဲခြားသိရသည်။ ဤရုပ်များသည် ကာယပသာဒရုပ်ကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့၍တည်နေ သည်။ ခြေဖျားမှ ဦးခေါင်းအထိ ဘာဝရုပ် ပြန့်နှံ့သည်။ ယောကျ်ား အသွင် မိန်းမအသွင်ကို ဖြစ်စေသည်။

၅၈။ စေတနာအကြောင်း

စေတနာသည် သိသာထင်ရှား၍ စေတနာပြင်းထန်လာလျှင် ကံကိုဖြစ်စေရာ "စေတနာ ဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ" ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသောကြောင့် လူ၏ယခုစိတ် စေတနာ (ညွတ်ကိုင်းသော စိတ်) (နိုးဆော်သောစိတ်) မျိုးသည် သတိထားစရာ ကောင်းသည်။ စေတနာမမှန် စေတနာဆိုးနေလျှင် ကံလည်းဆိုးနေသည်။ စေတနာလည်းမှန် စေတနာလည်းကောင်းကောင်းထားလိုက်လျှင် ယခုပင်ကံကောင်းသွားသည်။ ကောင်းသော ဇောစိတ်များရသည်။ ဤမူလအစ စေတနာက တိုက်တွန်း

http://www.dhammadownload.com

နှိုးဆော် ဆွဲငင်နေ၍ "ကံ" လုပ်မိကြသည်။ စေတနာစေတသိက်ကြောင့် ဇောစိတ်ပျော့ခြင်း ပြင်းထန်ခြင်းဖြစ်နိုင်ရာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကောင်းလာရန် စေတနာဖြူစင်မှန်ကန်နေရန် အရေးကြီးသည်။ ဘာလုပ်လုပ် စေတနာမှန်ရမည်။ သူများတိုးတက်ချမ်းသာကြွယ်ဝစေရန်၊ ငြိမ်းချမ်းစေရန်၊ စေတနာထား၍ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဤကံများသည် အကျိုးပေးသန် လှပါသည်။ ဥပမာ-အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟိတ်ပါရှိသော စေတနာ ကောင်းသည် လူကောင်းဘဝရောက်စေသည်။ ကုသိုလ် "ကောင်းမှုများ" လုပ်ရန်, စေတနာပါဝင်လာရတော့သည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဟိတ်အရ ဖြစ်လာသော စေတနာသည် အကုသိုလ်ဒုစရိုက် "မကောင်းမှု" များကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

ထို့ကြောင့် လူသည် အတွင်းဟဒယ စေတနာရည်ရွယ်ချက် "စိတ်ထား" မှန်နေဖို့ အထူးလေ့ကျင့်ကြရမည်။ စေတနာသည် မှားတတ်သည်။ လွဲတတ် သည် စေတနာကို ရှုကြည့် စီစစ်နေရမည်။

၁၉။ သောတာပန်

သောတာပန်ကို မဂ်ရေယာဉ်မှာ ရောက်ရှိ၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရသူ ဟုခေါ်ဆိုသည်။ သောတာပတ္တိအရိယာမဂ် ရေအယာဉ်ထဲရောက်သူတိုင်း အထက်မဂ်များရရန် သေချာသွားကြ၍ "ရေယာဉ်ရေစီး" "သောတ+အပန္န" သက်ဝင်သွားသူဟု ဆိုလိုသည်။ သောတာပန်တကယ်ဖြစ်သွားကြသူတိုင်း လက္ခဏာရေးသုံးပါးအနက် အနတ္တလက္ခဏာဉာဏ်ကြီးရ၍ ပိုင်ပိုင်သိနေ ကြရာ အနတ္တသီလအရ လောကုတ္တရာ သီလရှိကြပေသည်။ ဤအနတ္တဉာဏ် အမြင်ကြောင့် (၁) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ် (၂)ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ် (၃)သီလဗ္ဗတ္တပရာမာသ သံယောဇဉ်သုံးပါးကို သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် အငုတ်မကျန် ပယ်သတ်လိုက်၍ "အရိယာ" ဖြစ်သွားကြသည်။ ငါဟူသော သက္ကာယအယူဖြင့် စည်းကမ်းမရှိ၊ ကိုယ်ကျိုးရှာမှု ငါ့အတွက်သာ ကြည့်ရှု ရယူမှုလုံးဝမရှိသောကြောင့်လည်း "အရိယာ" ဖြစ်ရသည်။ ရတနာ သုံးပါး အပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယ လုံးဝမရှိ၊ အချည်းနှီးဖြစ်ရသော ဝတ်ပြုပူဇော်မှု၊

http://www.dhammadownload.com

ယဇ်နတ်ပူဇော်မှု အခမ်းအနားလိုက်နာမှုတို့မှလည်း လုံး၀ ကင်းလွတ်သွားကြသည်။

သောတာပတ္တိမဂ်သည် အရိယာမဂ်လေးပါးအဆင့်တွင် ပထမမဂ်အဆင့်ဖြစ်၍ ဘ၀မှလုံး၀ချုပ်ဆုံးရန် (ရဟန္တာ ဖြစ်ရန်) သေချာမှု ရှိသည်။ အထက်မဂ်များသာ လဲလျောင်းစရာ ရစရာရှိသည်။ သောတာပန်သည် သံသရာဘ၀နည်းပါးလာပြီး ခုနစ်ဘ၀သာနေရတော့သည်။ ထို့ပြင် အားတက်ဖွယ်ကောင်းသည်မှာ အောက်သံသရာခေါ် ဆိုး၀ါးယုတ်ညံ့လှသော ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဘုံများသို့ လုံး၀မရောက်ကြပါ။ အပါယ်လေးပါးမှ အမြဲကင်းလွတ်နေကြရာ အထူးလေးစားထိုက်ပေသည်။ နောင်အထက်သုံးခု ကေန်ရမည်ဖြစ်၍ ရဟန္တာ အစဉ် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတော်မူလိမ့်မည်။

သာသနာ့ရောင်ခြည် အတွဲ(၁) အမှတ်–၃

၆၀။ သံသရာ

သံသရာဘ၀အဆက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့မှုများမှာ အလွန်ရှည်လျားလှသောကြောင့် သံသရာ၏အစကို မြတ်စွာဘုရားက "အစကိုမသိနိုင် သတ္တ၀ါတွေစတင်ပေါ်ပေါက်ခြင်းကို မသိနိုင်၊ သတ္တ၀ါတိုင်းအ၀ိဇ္ဇာနှင့် တဏှာလွှမ်းမိုးနေသောကြောင့် သံသရာသည် အစမထင်အောင် ရှည်လျားလှပါသည်ဟု ဆက်လက်ဟောတော်မူပါသည်။ "သံသရာ"ဟူသော ပါဠိ ၀ေါဟာရမှာ"ဘ၀ပတ်လည်နေမှုကြီးဘ၀စကြာဖြစ်နေခြင်း"အမြဲရွေ့လျားနေခြင်း၊ ထာ၀စဉ် ခရီးသွားခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းဟု အနက်အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ပါဠိတော်များတွင်ဘ၀များစွာရှိသောကြောင့် ဘ၀ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာကြီးဟူ၍ သုံးနှုန်းထားရာနားရပ်ခြင်းမရှိ၊ ဘ၀ဆက်ဆက်နေပုံကိုသိရသည်။ အကောင်းအဆိုး အတက်အကျအစဉ်ကြီးကိုလည်း "သံသရာ"ဟုခေါ်ဆိုထားရာ မွေးလိုက်၊ အိုလိုက်၊ သေလိုက်၊ တဖန်မွေးလိုက်အိုလိုက် သေလိုက်ဖြစ် နေသောကြောင့် ကာလတစ်ခုခုနှင့် တွက်ဆလို့ပင် မရနိုင်ပေ။ ဘယ်ခေတ်ဘယ်ကာလက သံသရာစသည်ဟု မည်သူမျှ မသိကြပေ။ ယခုရရှိထားသော လူ့ဘ၀ ပင်လျှင်

http://www.dhammadownload.com

အတိတ်ဘဝ အနန္တများစွာအရ သေးငယ်လှသော အစိတ်အပိုင်းငယ်တစ်ခုသာ ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် သံသရာ အရှည်ကြီးရှည်လျားလှပုံကို လှမ်းမျှော် ကြည့်သင့်သည်။ ယခုဘဝတစ် ဘဝ ကိုသာရှုမြင်နေရန်မသင့်တော်ပါ။ ပဋိသန္ဓေအဖန်ဖန်ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်လတ္တံ့ဘဝ များကိုမျှော်မှန်းသိထားရမည်။ ခုဘဝမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခမတွေ့ကြုံရလျှင် အတိတ်ဘဝများစွာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသောကြောင့် မြော်မြင်ရေးတရားစိတ်နှင့် သိမြင်ထားရမည်။

၆၁။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်နည်းလေးပါး

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ အရာရာကို သတိထားနေခြင်း အသိအမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဂရုစိုက်နေခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ–

(၁) ကာယာနုပဿနာ

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာ

(၃) စိတ္တာနုပဿနာ

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပင်တည်း။

(၁) ကာယာနုပဿနာကျင့်စဉ်တွင် ရုပ်ခံတတ်၊ ရုပ်သဘော တရား များကို စွဲမြဲစွာစိုက်ရှုမှတ်နေခြင်း၊ ဥပမာ– ဝင်လေထွက်လေ၊ ဝါယော ရုပ်ခံတတ်ကို အထူးသတိပြုရှုမှတ်နေခြင်း၊

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာတွင် ခံစားမှုအသီးသီးကို ခံတတ်အနေအထူး ဂရုစိုက်ရှုမှတ်နေခြင်း၊

(၃) စိတ္တာနုပဿနာတွင် စွဲမြဲသော သတိဖြင့် စိတ်ကူးများ၊ စိတ်အသိများ၊ စိတ်အကြံများ အစဉ်လိုက်တစ်ခုစီကပ်၍ အထူးရှုမှတ် နေခြင်း။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာတွင် ဥပမာ နီဝရဏတရားငါးပါးစသည့် ဓမ္မ များကို ပေါ်ဆဲခဏမှာ အထူးကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်း၊

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအနက်ကိုယ်ကာယရုပ်တရားအပေါ်မှ စိတ်စိုက် သတိနှင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ အသိယှဉ်လိုက်ခြင်း၊ ဝင်လေ၊ထွက်လေအစုံလိုက်၊

http://www.dhammadownload.com

အတွဲလိုက်ပျက်ပုံများကို ပေါ်ဆဲခဏမှာ ကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်းကြောင့် စိတ်တည်ကြည်ခိုင်ခံ့ငြိမ်သက် လာတော့သည်။တစ်ဆက်တည်းမှာပင် အရာရာကို အထူးဂရုစိုက် သတိပြု နေရာ အားလုံးသောတရားထဲမှာ သက်ဝင်နားလည်ရသည်။အာရုံတစ်ခု စိတ်တစ်ခုရှုမှတ်မှု အသိတစ်ခု အတွဲလိုက်ပျက်သုဉ်းနေပုံကို ကပ်၍ ရှုနိုင်သောကြောင့် သတိ+ပဋ္ဌာန ကောင်းစွာတည်သောသတိဟု အဓိပ္ပါယ်ရရှိသည်။ ဥပမာ– ဝင်လေ ထွက်လေကို ဖြစ်စဉ်အရ သတိပြု နေလျှင် တစ်နာရီ ကြာအောင်စိတ်က အာရုံစိုက်ထားနိုင်ရာ "ကောင်းစွာတည်" နေတော့သည်။ အကယ်၍ ယင်းတရားကိုနှစ်နာရီသတိထားနေလျှင်လည်း နှစ်နာရီ ကောင်းစွာ တည်နေသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ စဉ်းစားမှု၊ ဝိတက်များ ငြိမ်ဝပ် သွားသောကြောင့်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ဝိတက္ကများနေလျှင် ပညတ်ဖြစ် နိုင်၍ လွတ်ရန်လုံ့လစိုက်ရသေးသည်။

အဓိကလိုရင်းကျင့်စဉ်မှာ ဝိပဿနာယောဂီသည် အာနာပါနရှုသည်ဖြစ်စေ၊ လျှောင်း,ထိုင်, ရပ်, သွား, ဣရိယာပထရှုသည်ဖြစ်စေ၊ သမ္ပဇဉနည်းအရ ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်ကိုသာကပ်ရှုခြင်း၊ ဓါတုမနသိကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ အရိုးစုများကို ရှုမှတ်သောအဋ္ဌိက–ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသည်ဖြစ်စေ အမြဲလုံ့လ ဝီရိယကြီးကြီးထားရှိရမည်။ သို့မှသာ သတိလည်းခိုင်မြဲရသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အာရုံနှင့်စိတ်ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရမည်။ သိမှုနှင့်သိစရာ အာရုံတထပ်တည်း ကျကျနေရမည်။ ကာယမှာပေါ်လာသမျှ စိုက်ပြီးရှုနိုင်ရန် လုံ့လလိုအပ်သည်။ ထိုအခါတစ်နေ့ပတ်လုံးအဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။ဒလစပ် ရှုမှတ်နိုင်မှ စိတ်ကိုနှိမ်နင်းနိုင်သည်။ ဝသီဘော်နိုင်သည်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များ အမျိုးမျိုးရှိကြသလို အဆင့်ဆင့်လည်းရှိကြသည်။ သမထဖြလုပ်ဖြင့် စိတ်ထိန်းချုပ်နည်းများမှာလည်း နည်းလမ်းများ၍ အဆင့်ဆင့်ကွဲပြားကြသေးသည်။ သို့သော် ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းမှာကား ဘုရားရှင်ပွင့်ထွန်းလာမှ သိရ,နာရ,ကျင့်သုံးရတော့သည်။ ဤနည်းဖြင့် ယောဂီတို့သည် စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

အကယ်၍ သမထလမ်းစဉ်ကို အစပြုမလေ့ကျင့်လျှင် သုဒ္ဓဝိပဿနာနည်းလမ်း(ချွန်ခြောက်သွေ့ချာန်မပါသော ကမ္မဋ္ဌာန်း)ကို စတင်လေ့ကျင့်သင့်သည်။ သုက္ခဝိပဿနာနည်းလမ်းဟု ခေါ်ပြီး ရုပ်နာမ် လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုသက်သက်ကိုသာလျှင် အမှတ်ပြုသတိထားနေရ၍ ကာယဂတိ သတိပြီးလျှင် သုက္ခဝိပဿနာရှုနည်းဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကို အာရုံပြုရသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းမပါဝင်စေဘဲ ဖွဲ့လုံ့လသန်သန်ဖြင့် ဝိပဿနာသက်သက်သာလျှင် အားထုတ်ကြသော်လည်း ကာယဂတာသတိအလိုလိုဝင်ရောက်ကူညီသည်။ သတိပညာ၊ လုံ့လဝီရိယကောင်းမွန်သော ယောဂီတို့ဖြစ်ရပ်ပင်တည်း။ အမှန်အားဖြင့် ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကြီးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ပါဝင်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ၃၂ကောဋ္ဌာသရှုရင်း အဋ္ဌိက အရိုးစုရှုရင်း၊ ရဟန္တာဖြစ်ကြသူများမှာ မရေတွက်နိုင်ပေ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပါဝင်လာသောကြောင့် ရုပ်နာမ်အထိမြင်သိပြီးလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရကြသည်။ လက်တွေ့ဉာဏ်တွေ့ အရိယာ ဘဝသို့ ဆိုက်ရောက်ကြသည်။ ဤဉာဏ်သည် အဖိုးတန်လှပေသည်။ အရေးလည်းကြီးလှပေသည်။

ယောဂီတို့သည် သမထတရား၊ ဝိပဿနာတရား အထိကိုယ်တွေ့မဆိုက်ရောက်သေးသော်လည်း စိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းခိုင်ခံ့လာလျှင် စိတ်ကိုအာရုံနှင့် ထိန်းချုပ်တတ်လျှင်ပင် အမတမသေရာ နိဗ္ဗာန်ကိုရနေကြောင်း မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူချက်ရှိပေသည်။

ကာယဂတာသတိသုံးဆောင်လျှင် အမတကို သုံးဆောင်ရသည်။ အခိပ္ပါယ်မှာ စိတ်အလွန်ငြိမ်းချမ်းငြိမ်သက်နေလျှင်ပင် အမတကို သုံးဆောင်ရသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

၆၂။ ဝိသုဒ္ဓိ (စင်ကြယ်ခြင်းများ)

သီလမပြည့်စုံမီ သမထလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သေးဟု ရွှေ့ဆိုင်းထားရန်မသင့်ပါ။ ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ သီလစင်ကြယ်ခြင်း၊ (၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

http://www.dhammadownload.com

စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း၊ (၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အယူစင်ကြယ်ခြင်း၊ (၄) ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ ယုံမှားစင်ကြယ်ခြင်း၊ (၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိလမ်းမှန်–လမ်းမှားမှ စင်ကြယ်ခြင်း၊ (၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့် (၇) ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိဟူ၍ (၇)ပါးရှိရာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု လုပ်မည်ဟု ရွှေ့ဆိုင်းထားရန်မလိုအပ်ပါ။ မိမိအဆင့် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အနည်းဆုံးပါရမီ မျိုးစေ့ချလိုက်သည့် အနေဖြင့် သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ သုံးပါးကို ရရာ လှမ်းယူထားရမည်။

ဒေသနာအစဉ်အရ ဝိသုဒ္ဓိပြည့်စုံမှ နောက်ဝိသုဒ္ဓိကို ကူးတက်နိုင် သလို ထင်မှတ်နေကြ မဂ်ဖိုလ်မြန်မြန်ရဘို့အတွက် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မဖြစ်သင့်၊ယခုဘဝ၌ပင် မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်ပါသေးသည်။ ရနိုင်အောင် ယူထားရမည်။ ယခုဘဝမှာ ပါရမီမျိုးစေ့ချနေရမည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သီလဝိသုဒ္ဓိကို ပွားပြီးမှ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ပွားရမည်ဟု ယူဆ၍ ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး အစဉ်အတိုင်းသာ ပွားသင့်သည်ဟုထင်မှတ်ရပါ သည်။ ထို ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး အစဉ်အတိုင်းပွားပြီးမှ ခန္ဓာငါးပါး၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ ကိုပွားသင့်သည်ဟု ထင်မှတ်ရပါသည်။ အထက်ပါ ဝိသုဒ္ဓိအစီအစဉ်မှာ ယခုဘဝမှာ မဂ်ဖိုလ်ရရန် ရည်ရွယ်၍ ဟောတော်မူပါ သည်။ ပါရမီမျိုးစေ့ရရန်လေ့ကျင့်သူသည် မိမိစွမ်းအား အလျောက် ကြိုက်ရာ ဝိသုဒ္ဓိ ကို စတင်လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ထို့ကြောင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံမှသာ ဝိဇ္ဇာဝိသုဒ္ဓိကို ပွားရမည်ဟု မထင်မှတ်သင့်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ အလုပ်များ သော လူဝတ်ကြောင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိဣန္ဒြေပါရမီစရိုက်အဆင့်အတန်း အရ သီလကစချင်စပါ၊ သမာဓိကစချင်စပါ၊ ပညာကစချင်စပါ၊ ဒေသနာ အစဉ်အတိုင်းလိုက်ပွါးရန် မလိုကြောင်း၊ နှလုံးသွင်း"မနသိကာရ"မှန်လျှင် ဘာဝနာဖြစ်နိုင်သည်ဟု လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဒီပနီများအရ သိရပါသည်။

လယ်တီဒီပနီမှ အနှစ်သာရအချုပ်

ဦးစိန်ညိုထွန်း။

http://www.dhammadownload.com

၆၃။ စိတ္တဘာဝနာ

ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်ကို အဆီအနှစ်အကျဉ်းချုပ် လိုက်သောအခါ သီလသမာဓိ ပညာသိက္ခာ သုံးပါးသာရှိသည်။ ဤကားရှစ်ပါးမဂ္ဂင်မှာ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်သုံးခုကို သုံးပိုင်းခွဲ၍ မြတ်စွာဘုရားက ပြသတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ရည်ရွယ်ချက်မှာသံသရာမှာ အဖန်တလဲလဲကျင်လည်နေရသော ဒုက္ခများမှလုံးဝအပြီးအငြိမ်းလွတ်မြောက်ရန် မူလဒေသနာတော်ကို ဟောခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သီလသိက္ခာကို လိုက်နာခြင်းသည် သိက္ခာသုံးပါးမှာ အခြေခံအကျဆုံးလိုရင်း ကိစ္စအဖြစ်ဆုံးဟု ပြသတော်မူပါသည်။ သို့မှသာ စိတ်စင်ကြယ်လာပြီး ဝိမုတ္တိလွတ်မြောက်ရေးကို ရနိုင်ပါသည်။ သီလထက် အဆင့်မြင့်သော သမာဓိခေါ် အဓိစိတ္တသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ သမထတရား ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှသာရကြ၍ သီလလည်း အမြဲလုံခြုံသွားပေသည်။ "ဘာဝနာ" ဟူသည် အဆင့်မြင့်သည်။

"ဘာဝနာ" ဆိုသည်မှာ "ဘူ" "ဘာဝေတိ" ဟူသောဓာတ်၊ ပစ္စည်း၊ ကြိယာမှ ဆင်းသက်လာသောနာမ်ဖြစ်ရာ 'ဖြစ်ပေါ်လာရန်' 'ထုတ်လုပ်ရန်' 'တိုးပွားရန်' ဟုအဓိပ္ပါယ်ရှိ၏။ ဤသို့ တိုးတက်ခြင်းမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိသည်။

၁။ သမထ-ဓာတ်ကို အာရုံစူးစိုက် ငြိမ်သက်စေသော 'သမာဓိဘာဝနာ'

၂။ ပညာကိုတိုးတက် ဖြစ်ပွားစေသော ပြည့်ဝစေသော ပညာဘာဝနာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာများကိုဆိုလိုသည်။

သမာဓိကို အခြားရည်ရွယ်ချက်များအရ လေ့ကျင့်နိုင် ရယူနိုင်သော်လည်း ဧကဂ္ဂတာ သမာဓိအရ စိတ်သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်ငြိမ်သက်ရန် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအတွက်သာ သုံးစွဲရပေသည်။ ဤသို့ စိတ်ငြိမ်သက်စင်ကြယ်မှသာ သံသရာမှာပဋိသန္ဓေအသစ်အဖန်ဖန်ဖြစ်မှု ဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်ရန်ရည်ရွယ် ချက်ထားပြီး ပညာဘာဝနာကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက 'ရဟန်းတို့နိဗ္ဗာန်ဟူသည်အဘယ်နည်း၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသည်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့ ကုန်ခန်းချုပ်ငြိမ်းခြင်းပင်တည်း၊ ရဟန်းတို့နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကား အဘယ်နည်း။ ဤအရိယာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို ကျင့်သုံးလိုက်နာမှုပင်တည်း။ဤသမထနှင့် ဝိပဿနာလုပ်ငန်းပင်တည်း။

သမာဓိ သမထစိတ်ငြိမ်မှုဟူသည် စိတ်သည် တုန်လှုပ်မှုပျံ့လွင့်မှုမရှိခြင်း၊ သမထပွား၍ စိတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သမထဆိုသည်မှာ သခ်ေပဝဏ္ဏနာ ၏ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြချက်အရ အကျိုးသုံးပါးကို ရယူခြင်းဖြစ်ရာဘဝမှန်ရခြင်း၊ ယခုဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေရခြင်း၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရရှိရန်မူလအခြေခံဖြစ်ရခြင်း ဟူ၍ သမထ၏ အကျိုးသုံးပါးကို ရှင်းပြတော်မူပါသည်။

"ပညာ" "ထိုးထွင်းသိသောဉာဏ်"ဆိုသည်မှာ ပညာအလင်းရောင်ပေါ်ထွက်၍ တရားအမှန်ဘဝအကြောင်းကို တကယ်သိမြင်နားလည်သဘောပေါက်သွားခြင်း ပညာကို ဆိုလိုပါသည်။ ဘဝကို နားလည်ရမည်။ အနိစ္စမမြဲ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲ အနတ္တပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ အတ္တဇီဝမရှိဟု ထိုးထွင်းသိရမည်။ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရဝိညာဏဟူသော ခန္ဓာငါးပါးသည် ဝိပဿနာစိတ်၏ အာရုံဖြစ်ရာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးသာသိနေရသည်။

သမာဓိရရန်သမထလုပ်ငန်းလေ့ကျင့်မှုတွင် လုပ်ငန်း(၄၀)အမျိုးမျိုးပါရှိ၍ အကျယ်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း အတွဲ၃၊နှာ ၁၁ နှာ၃၀မှာ သမထပွားပုံဖော်ပြထားသည်။ သမထ(၄၀) ဆိုသည်မှာ ကသိုဏ်း၁၀ပါး၊ သင်္ချိုင်းမှာအလောင်းကောင်ရှုမှုဆယ်ပါး အနုဿတိဆယ်ပါး(ဘုရား၊တရား၊ သံဃာဂုဏ်တော်များ ကိုရွတ်ဆိုအောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်း၊ သီလာနုဿတိ၊ ဒါနာနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိ၊ မရဏာနုဿတိ၊ အာနာပါနာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ တို့ရှိကြသည်)။ ထို့ပြင်ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါးဖြစ်သော မေတ္တာ-ကရုဏာ-မုဒိတာ-ဥပေက္ခာကျင့်စဉ်ကိုလည်း အပ္ပမညာဟုခေါ်ပြီး အစားအစာရွံရှာဖွယ် ဆင်ခြင်မှုအာဟာရေပဋိကူလသညာပွားခြင်း၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို စိစစ်ပိုင်းခြင်းကို စတုဓါတု ဝဝတ္ထန်ဟုခေါ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အထက်ပါ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀) သည်စိတ်ကိုငြိမ်သက် အေးချမ်းကြည်လင်ရန်အတွက်သာလေ့ကျင့်ရမည်။ လက်တွေ့၌ကားဤ ရည်ရွယ်ချက်အပြင် ဝိပဿနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက်လည်းအခြေခံကျင့်စဉ်များဖြစ်လာကြပေသည်။ ဤဝိပဿနာ ဉာဏ်သာလျှင်မဂ်စိတ် လောကုတ္တရာစိတ်(၄)ပါးအဆင့်ဆင့်ကိုတိုက်ရိုက်ရစေပါသည်။မဂ်စိတ်(၄)ပါးသည် သံယောဇဉ်၁၀ပါးကိုအဆင့်ဆင့်ပယ်သတ်ပေးပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "သင်တို့သည် သမာဓိကိုပွားများကြကုန်လော့" သမာဓိများများရရှိလျှင် ဖြစ်ရပ်အမှန်များကို မြင်သိ နားလည်နိုင်သည်ဟုလမ်းညွှန်မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။ ဝိပဿနာပညာနှင့် ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပဥှာကျမ်းမှာ မိန့်ကြားတော်မူပုံမှာ– လူတစ်ယောက်သည် မှောင်မဲ နေသောအခန်းတွင်းသို့ မီးထွန်းပြီးမီးအိမ်နှင့် ဝင်လာသောအခါ ထိုအခန်း ထဲတွင်မီးအိမ်၏အလင်းရောင်ကြောင့် အခန်းတွင်းမှ ပစ္စည်းများကို သေချာ ရှင်းလင်းစွာ မြင်သိရသလို ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာ အမှောင်ကို ပယ်ဖျက်ပြီး သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နားလည်ရပုံကို ဟောကြားထားတော်မူပါသည်။ ပညာအလင်းရောင် ရသောကြောင့်ဘဝ၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရားကို မြင်တွေ့သိရသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ္တိကျမ်းမှာလည်းညမှောင်မိုက်ဆဲ ကာလမှာ ကောင်းကင်ကလျှပ်စီးလက်၍ အလင်းရောင်ပေးလိုက်သောအခါထို လူသည် သူ၏ မျက်စိဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို မြင်ရသလို လေးနက်စွဲမြဲသော ဝိပဿနာ ဘာဝနာကြောင့် ပညာဟူသော အလင်းရောင်ရကြပြီး ဒုက္ခ သစ္စာ အကြောင်း ဒုက္ခကိုဖြစ်စေသော အကြောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်း အကြောင်း ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှုကိုရစေသောအကြောင်း ဟူသောသစ္စာ လေးပါး တရား ကို တိတိကျကျမြင်တွေ့ နားလည်ကြရပေ တော့သည်။

သို့ဖြစ်ရာသီလသိက္ခာ အကျင့် စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေးသည် အခြေခံကျပြီးမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ သီလသည် သမထရဖို့အတွက် အခြေခံအထောက်အပံ့ဖြစ်နေသလို သမာဓိကြောင့်လည်းသီလအင်အား ကောင်းမွန်

http://www.dhammadownload.com

နေရပေသည်။ သမာဓိရင့်ကျက်သောအခါ ပညာရဖို့ အခြေခံ ဖြစ်လာပြန်သည်။ ပညာရမှ တိုက်ရိုက်အားဖြင့် မဂ်စိတ်(၄)ပါးခေါ် လောကုတ္တရာစိတ်(၄)ပါးကို တကယ်ရနိုင်ကြသည်။

ပညာဘာဝနာဉာဏ်ပညာဟူသည်ကား ဘဝရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်အားလုံးကို ရှုးစိုက်ခွဲခြမ်းရှုမှတ်မှုအရ ခန္ဓာ၅ပါးဖြစ်ပုံပျက်ပုံကို အသေးစိတ်သိမြင်နားလည် ရပေသည်။ အထူးသဖြင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာများကို ထိုးထွင်းသိမြင် ရပြီး ငါ–သူ–အသက်–ဇီဝ–ပုဂ္ဂလ လုံးဝမရှိကြောင်း ပညာစိတ်ဖြင့် နားလည်ကြရ တော့သည်။ ဘဝဟူသည် အနှစ်သာရမရှိ၊ အချည်းနှီး၊ စွဲလန်းနှစ်သက်နေစရာ လုံးဝမရှိ။ သစ္စာမှန်အရ တကယ် နားလည်ရတော့သည်။ ဘဝဟူသည် အလွန်အပျက် မြန်ဆန် နေသောကြောင့် အတ္တဇီဝငါကောင် လုံးဝမရှိ၊ အနတ္တ တရားသာရှိသည်။ ဤပညာဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကိုလည်း ထိုးထွင်း နားလည် သွားသည်။ ထို့ကြောင့် 'ပုဂ္ဂိုလ်' 'ငါ' 'သူ' 'ကိုယ်' စသည်တို့မှာ သမ္မုတိ သစ္စာအမြင်အရ သာခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရ ဆက်သွယ်ရသော ဝေါဟာရပညတ် အမည်များသာဖြစ်ကြောင်းပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားသည် တိကျပြတ်သား၍ အရေးကြီးသော ဗုဒ္ဓ ဒေသနာတော်ဖြစ်နေကြောင်း၊ ဤတရားကို ထိုးထွင်းသိမှ သစ္စာလေးပါးတရားကိုလည်းထိုးထွင်းသိရကြောင်း ကောင်းစွာသဘောပေါက်ရသည်။

နိဗ္ဗာန် ဒုက္ခနိရောဓသစ္စာတရားရရန်မှာ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးတစ်ခုတည်းသောအားထုတ်မှုသာရှိရာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်မြတ် အရာရာ သတိထားဂရုစိုက်ရှုမှုဟု ဆိုလိုသည်။ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်လေးပါး ရှိပေ သည်။

နိဗ္ဗာန်ရရန် ရဟန်းသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ တောထဲမှာချဉ်းကပ်ပြီး သင့်တင့်သောနေရာမှာ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၍ ဝင်လေထွက်လေကို သတိထား ရှုမှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝင်လေထွက်လေရှုမှတ်၍ သမာဓိရပြီး ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စလည်း တွေ့မြင်နေရသောကြောင့် ဉာဏ်များရကြသည်။ သမာဓိအားကောင်းလျှင် ဈာန်ရသည်။

ထို့ပြင် ဣရိယာပထဝိပဿနာကျင့်စဉ်အရ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊သွား၊ အမူအရာ များကိုလည်း အသေးစိတ်ဖြည်းဖြည်းရှုမှတ်ရသေးသည်။ ဤသို့ အမူအရာ အသီးသီးကို စူးစိုက်မှတ်နိုင်လျှင် ငါသွားသည်၊ ငါထိုင်သည်၊ ငါမြင်သည်၊ ငါ့လက်လှုပ်သည် စသည့် "ငါအတ္တကောင်အယူ"ကို ပယ် ဖျက်၍ အနတ္တဉာဏ်ကို ရပါသည်။ ငါသွား ငါထိုင်သည် ဆိုသည်မှာ ပညတ် သမ္မုတိသစ္စာသာဖြစ်သည်။

ဤသို့ အမှတ်စိတ် သတိကပ်၍ အသိတိုးပွားလာသောအခါ ဘာလုပ်လုပ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလာ၍ ဘယ်အမူအရာမဆို အသေးစိတ် မှတ်နိုင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် သမ္ပဇဉ်တရားကောင်းလာပြီး ရည်ရွယ်ချက်မှန်၊ အသုံးဝင်မှုမှန် ဂေါစရသမ္ပဇဉ်သတ္တသမ္ပဇဉ် စသည်များကိုလည်း ရရှိကြသည်။

ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသ ဥပမာ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ စသည် တစ်ခုစီမှတ်နေသင့်ပါသည်။

ထို့နောက် ခန္ဓာထဲရှိ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်ကြီး လေးပါး ကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဆင်ခြင်ရသည်။ စိတ်ကိုရှုမှတ်ရသည်။

ထို့နောက်သင်္ချိုင်းသို့သွားရောက်ပြီး ပစ်ထားသော ပုတ်ပွနေသော အဆင့်ရှိ အလောင်းကောင်ကို အရောင် အညိုအမဲ ပြောင်းလဲနေပုံကိုလည်း အသေးစိတ်ရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ အလောင်း၏ အရိုးစုအထိ ဘာဝနာပွား သင့်သည်။ ငါလည်း သေရမည်။ ပုတ်ပွရမည်။ အရိုးစုဖြစ်ရမည်ဟု ကိုယ်နှင့် ထပ်တူပြု စဉ်းစားခြင်းကို အရိုးစုအဋ္ဌိကဘာဝနာဟု ခေါ်သည်။

ဝေဒနာနုပဿနာတွင် သုခ၊ ဒုက္ခ၊ဥပေက္ခာသောမနဿ၊ ဒေါမနဿ တစ်ခုစီပေါ်လာရသော ဝေဒနာကို ပေါ်ခိုက်မှာပင် သတိကပ်၍ စူးစိုက်ရှုရသည်။အတ္တအယူမှား ကင်းပျောက်သွားရသည်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ္တာနုပဿနာတွင် စိတ်ဖြစ်နေပုံ (လောဘစိတ်၊ ရာဂစိတ်၊ ဒေါသစိတ်စသည်)စိတ်တစ်ခုခုဖြစ်ခိုက်မှာ တိုက်ရိုက်ရှူးရှူးစိုက်စိုက်ရှုမှုသာ စိတ္တာနုပဿနာဖြစ်သည်။ ဥပမာ–ရာဂကင်းခိုက် ရာဂကင်းသော စိတ်ကိုရှုရသည်။ ဒေါသကင်းရှင်းခိုက် ဒေါသကင်းရှင်းသော စိတ်ကိုရှုရသည်။ တွေဝေလျှင် တွေဝေစိတ်ကို ရှုရမည်။

ဓမ္မာနုပဿနာတွင် နီဝရဏများ၊ ဗောဇ္ဈင်များ၊ မဂ္ဂင်များခေါ် ဓမ္မာရုံများကိုပေါ်ခိုက်မှာ ရှု၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဘာဝနာပွားရမည်။ နီဝရဏ (ကာမရာဂပဋိဃစသည်) တရားဖြစ်လျှင် တရားအနေဖြင့် ရှုမှတ် ရသည်။ ဒွါရနှင့်အာရုံထိမှတ်စဉ် နီဝရဏငါးပါးတစ်ခုစီ ပေါ်တတ်၍ စိတ်၏ အာရုံကို ဓမ္မာရုံဟုခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မာရုံအရ ရှုတတ်လျှင် ဓမ္မာနု ပဿနာဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။

ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအရရှုရခြင်းဖြစ်လာမှု ပျက်သွားမှုကိုတကယ်မြင် သိရန်သာ ရှုကြည့်ကြရသည်။ အတ္တအယူမှား ပုဂ္ဂလအယူမှားပပျောက်ရန်ရည်ရွယ်ရသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တွင်လေးပါးရှုပြီးမှ ပြီးဆုံးရပေသည်။ ကံ၄ပါးရရန် သတိကိုကြီးစွာထားနေရသည်။ ဒုက္ခမှ လွတ်ခြင်း နိဗ္ဗာန်ကို ရကြ၍ ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းတွေ့မြင်ရသည်။

ဉာဏတိလောက

၆၄။ စိတ်တရားကြီးရင့်လာခြင်း

လူဟုခေါ်ဝေါ်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် ရုပ်နှင့်နာမ်အစုအဝေးမျှသာဖြစ်၍ တကယ်အစစ်အမှန်"လူ"မဟုတ်ပေ။ ဤတွင် စိတ်ဟူသော နာမ်တရားက ရေယာဉ်ပမာစီးဆင်းလျှက်ရှိရာ "စိတ်ကူး"(ဝါ)"အတွေး"ဟုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။စိတ်ကူးအတွေးအကြံတို့သည် ရုပ်တရား၊ ရုပ်ခန္ဓာမဟုတ်၊ စိတ်စွမ်းအားများ (ဥပမာ–လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကူးစက်နေသလို)ဖြစ်ကြ ပါသည်။ ဤအတွေးစိတ်များသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်ပျံ့နှံ့စေသော တရားများဖြစ်ကြရာ စိတ်စေတသိက်များဟုခေါ်ဆိုသည်။ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါး သည် ရုပ်ခန္ဓာမှာ

http://www.dhammadownload.com

ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ ကမ္ဘာလောက ကြီးရှိ ပထဝီ၊တေဇော၊အာပေါ၊ဝါယော ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိကြသည်။ကျွန်ုပ်တို့ပင် စိတ်အတွေးအကြံစွမ်းအင်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့်အရာရာဖြစ်မှုရှိကြသည်။ အတွေး အကြံ အသိနာမ်များသည် အနိစ္စတရားအရ ပျက်သုဉ်းနေကြသည် မှန်ပါသည်။ သို့သော်အတွေးအသိရေစီးကြောင်းကား စီးဆင်းမြဲစီးဆင်း၊ လှုပ်ရှားလျှက်ရှိပါသေးသည်။

စိတ်ဟူသည် မြတ်ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအရ သုံးမျိုးရှိသည်။

၁။ ကာမာဝစရစိတ်– ကာမဘုံမှာ အဖြစ်များသောစိတ်များ

၂။ ယင်းကာမစိတ်ထက် ပိုအဆင့်မြင့်ကြသောစိတ်များ

၃။ ယင်းတို့ထက်မြင့်မားဆုံးသောလောကုတ္တရာစိတ်များ

အထက်ပါစိတ်သုံးမျိုးတွင် ကာမစိတ်များတွင်သာ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်များဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ လောကီစိတ်များဖြစ်နေ၍ ကောင်းတလှည့် မကောင်းတလှည့်ကုသိုလ်စိတ်များ၊ အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ဟိတ်(မူလ)သုံးပါးရှိကြရာ အလောဘအရ ကိုယ်ကျိုးမရှာ၊ သဝန်မတိုဟုနားလည်ရသည်။ အဒေါသအရ မေတ္တာမှန်၊ အမောဟဟိတ်အရဉာဏ်ပညာ၊ ဝိပဿနာစိတ်၊ မဂ်စိတ်အထိ နားလည်ရပေသည်။ ဤဟိတ်သုံးပါးကို အခြေခံပြီးကောင်းသော အကြံအစည်များ စိတ်ကူးများလည်း ပေါ်ပေါက်သောကြောင့် ကုသိုလ်ကံအလုပ်များကို တွေ့မြင်ရသည်။ ဥပမာ–သနားစိတ်ကရုဏာဖြင့် အကူအညီပေးခြင်း၊မေတ္တာဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်းစသည့်ကုသိုလ်ကံ တို့ရှိကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကုသိုလ်ဝိပါတ်အကျိုးပေးချက်များပေါ်လာသေးသည်။လူတဦးသည်ယခုဘဝဒ္ဓါနပြုရန် အလွန်ဝါသနာပါခြင်း(အလောဘ)၊ ကရုဏာစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်အရင်းခံရှိခြင်း၊ (အဒေါသ)ပညာသင်ယူရာတွင် ဉာဏ်ထက်မြက်၍တတ်မြောက်လွယ်ခြင်း(အမောဟ)တို့ပါဝင်လာရသော ကောင်းကျိုးများရှိကြသည်။

ယင်းတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အကုသိုလ် ဟိတ်သုံးပါး ဖြစ်သော လောဘဟိတ်၊ ဒေါသဟိတ်၊ မောဟဟိတ်တို့လည်းထင်ရှားစွာရှိ

http://www.dhammadownload.com

သလိုနောက်ဆက်တွဲအကျိုးပေး(ဝိပါက)များလည်းပေါ်ပေါက်နေကြနေသေးသည်။ လောဘ=ကိုယ်ကျိုးစီးပွားသာကြည့်ခြင်း၊ သဝန်တိုခြင်း၊ ဒေါသဟိတ်က ရန်ပြုခြင်း၊ရန်ကိုရန်ဖြင့်တုန့်ပြန်ခြင်း၊ မောဟဟိတ်ကြောင့် အယူမှားခြင်း မိုက်မဲခြင်း စသည်အခြင်းအရာတို့ကိုနားလည်ကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသောစေတနာ မှားသောအကြံအစည်ပေါ်ထွန်းလာပြီးဆိုင်ရာ ဒုစရိုက်များ(အကုသိုလ်ကံ)များကို လုပ်မိကြရာ ဆိုင်ရာအကျိုးပေးချက်များ ရရှိကြသည့်။အကုသိုလ်ကမ္မပထတွင် ဥပမာ–သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း ကြောင့်ဆိုးဝါးသောပြဿနာများပေါ်ပေါက်နေသည်။ မကောင်းကျိုးများခံခံ နေကြရသည်။ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်ပြုလုပ်လျှင် အသက် တိုသည်။ ယခုလူ့ဘဝရ ခိုက်မှာပင်ကိုယ်စိတ်ထားလည်းစေးနဲ၊ ဝန်တို၊မလှူ လိုသဘောထားများစွာ အရင်းခံရှိကြသည်။ ထို့ပြင် ဒေါသဟိတ် ကြောင့် ဆူပူလုပ်ရှားရခြင်း၊ လူအချင်းချင်းငြင်းခုံ ခိုက်ရန်ဖြစ်လေ့ရှိခြင်း၊မောဟဟိတ် ကြောင့် စာပေသင်ယူရာမှာပင် ကိုယ်ကပင်ဉာဏ်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ရူးမိုက်မဲ ဝါသနာရှိခြင်းစသော ဆိုးကျိုးပေးမှုများကို တွေ့မြင်ရပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာကာမဘုံ၊ ကာမလောကမှာ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ် စိတ်ဟူ၍နှစ်မျိုးတစ်လှည့်စီဖြစ်ပေါ်သည်။ထို့ကြောင့်လူတွင်လူကောင်းနှင့် လူမိုက်ဟူ၍နှစ်မျိုးပေါ်ထွန်းလာပြီးသတိရှိသူက အကုသိုလ်ဒုစရိုက်အညစ် အကြေးများကို ကိုယ်တိုင်ဆေးကြောသုတ်သင်နေသည်။မှန်၏။ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နှင့်ပြောင်းလဲပစ်ရသည်။ ကုသိုလ်ကို ဉာဏ်အဖြစ် ဉာဏ်ရဖို့ ပြောင်းလဲပစ်ရမည်။ လူသည် ပျော့ညံ့မှားယွင်းတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သော်လည်း ဤအောက်ဆုံးအဆင့်မှာ မနေသင့်ကြ၊ လူကောင်း လူတော်အဆင့်သို့ တက်လှမ်းကြရမည်။ ဤသို့စိတ်ကို ပြောင်းလဲပြုပြင် လိုက်သောအခါအကုသိုလ်ဟိတ်မှ ကုသိုလ်ဟိတ်ကူးပြောင်းသွားတော့သည်။ ကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး (ကိုယ်ကျိုးမရှာမေတ္တာထားဉာဏ်ကြီးပွား)အရလူ တစ်ဦးသည် လူကောင်းလူတော်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားသည်။ ယခုထက် အကျင့်စာရိတ္တပိုမိုကောင်းလာနိုင်သော အခွင့်အရေးရရှိနေသောကြောင့် မိမိစိတ်ကောင်းကို ကြီးပွားရင့်ကျက်လာအောင် မိမိကပဲ့ပြင် လေ့ကျင့်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

လူကောင်းလူတော်မရှားပါးနိုင်တော့ပါ။ ယခုထက်သီလပိုမို ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပြသနိုင်သည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအစီအစဉ်အရ စိတ်တိုးတက်ရေးသုံးဆင့် ရှိသည်။ ဤသုံးဆင့်လုံးအချင်းချင်းဆက်သွယ်၍မှီခိုနေသောကြောင့် တစ်ပြိုင်နက် စုစည်း လေ့ကျင့်ကြရပေတော့သည်။ ဥပမာ–အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မှန်သူတိုင်း သမ္မာသမာဓိကို ရလွယ်ကြသည်။ သို့သော်သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်ရဖို့မှာ သမ္မာသမာဓိ မပါဘဲ မဖြစ်ပါ။စိတ်ကို ထိန်းချုပ်သည်းခံ စေရန် ပြုလုပ်နိုင် သော်လည်း အမြင်မှန်မှု အမှန်ကို ခံယူထားမှုသမ္မာဒိဋ္ဌိမပါဘဲ မရနိုင်ကြပါ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို စတင်ရယူထားခြင်းမှာ စိတ်သည် တစ်ချိန်မှာ ကောင်းနေနိုင် သော်လည်းတချိန်မှာ ဆိုးဝါးယုတ်ညံ့သွားတတ်သောကြောင့်"အမှန်မြင်မှု" ကိုစတင်အခြေခံရသည်။ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမယူဘဲ သမ္မာ သမာဓိမရ၊ သမ္မာကမ္မန္တနှင့် သမ္မာသမာဓိ မပါဝင်ဘဲ (မလေ့ကျင့်ဘဲ) သမ္မာ ဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်မရ။

၆၅။ သမာဓိအကြောင်း

သမာဓိလုပ်ငန်းမှာ အာရုံများ ပြန့်ကျဲနေမှုကို နယ်ပယ် ကျဉ်းသည်ထက် ကျဉ်းလာရန် အာရုံစူးစိုက်ထားရသော အလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ သမာဓိကို မလေ့ကျင့်သောအခါ စိတ်သည်ပြန့်ကျဲသလို တစ်ဆက်တည်းမှာပင် အာရုံအမျိုးမျိုးစိတ်ကူး အထွေထွေဖြစ်ပေါ်နေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်ယာမှ နိုးနေသော ကာလအတွင်း ဘာလုပ်လုပ်ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ပုံမှန်ဓလေ့အရ ပြုမူဆောင်ရွက်ရာ ဘယ်လိုပန်းတိုင်ရောက်ရောက် ကိစ္စကို မသိကြ၊ အကယ်၍ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကိုစူးစိုက်ထားနိုင်လျှင်ကား ဆန္ဒအတိုင်းထားနိုင်သည်။လူတိုင်းစိတ်ငြိမ်သက်ရန် အားထုတ်သင့်ပါသည်။ မကောင်းသော အာရုံပြန့်ကျဲသော အလုပ်– ဥပမာ ထမင်းစားစဉ် စာဖတ်ခြင်း စသည်ကို ရှောင်မှ အကျိုးနှစ်ပါးကို ရယူနိုင်သည်။ ထမင်းစားမှု ပစ္စုပ္ပန် အရသာ ခံနိုင်သည်။ အခြားတစ်ချိန်မှာ စာကိုစူးစိုက်ဖတ်၍ အဓိပ္ပါယ် ပေါ်နိုင်သည်။

သင်သည် သမာဓိအလုပ်ကို လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို သုံးစွဲနိုင်သကဲ့သို့

http://www.dhammadownload.com

လွယ်လွယ်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ စိတ်၏ ခလေ့ကောင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွေးအကြံစိတ်ကူးများကို စိတ်ကခြုံငုံစုစည်းလိုက်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာအောင်မြင်ခြင်း အကြောင်းမှာ အာရုံစူးစိုက်တတ်လာသော လေ့ကျင့်မှုများလာသော အခါ ခက်ခဲသိမ်မွေ့ နက်နဲသောသဘော၊ အာရုံကိုပင် လွယ်လွယ်မြန်မြန်စိတ်က စူးစိုက်ထားနိုင်တော့သည်။အာရုံစိုက်တည်ကြည်မှုရှိသူတိုင်း စာပေသင်ယူရာမှာ မြန်မြန်တတ်လွယ်ကြသည်။

၆၆။ကမ္မဋ္ဌာန်းလေ့ကျင့်ခြင်း

စဉ်းစားစိတ်ကူးသောစိတ်နှင့် ဘာဝနာပွားရသော စိတ်တို့မှာ ကွဲလွဲဆန့်ကျင်လှပါသည်။စဉ်းစားစိတ်ကူးစိတ်တွင် တိတိကျကျ အာရုံမျိုးမရှိပါ။ထို့ပြင်စူးစိုက်မှုသမာဓိမရှိဘဲ ခုန်ကျော်ပြေးလွှားနေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မတိကျ မပြတ်သားပါ။ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွါးများရသော စိတ်တွင် အာရုံမှာ တိကျ ပြတ်သားသည်။ မိမိကြိုက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားပြီး စိုက်၍ ကပ်၍ရှုရသည်။ ဥပမာ–ဖောင်းပိန်၊ ဝင်လေ၊ထွက်လေ၊ကြွလှမ်းချတို့ကိုသူ့အတိုင်းသတိကပ်ရှုမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းစိတ်ကို ရရှိသည်။ သာမန် စိတ်ကူးစိတ် ဒဿနဆရာတို့၏ စိတ်ကူး ကြံဆတွေးခေါ်မြော်မြင်စိတ်တို့မှာရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မရှိကြ။ စိတ်ကူးနောက်သို့ လိုက်ပါသွားကြ၍ မိစ္ဆာဝိတက်ဟု ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယေဘုယျ အားဖြင့်ပြောရလျှင် စိတ်ကူးသည်အန္တရာယ်များရှိသည်။ ဒုက္ခတွေ့နိုင်သည်။ ရောက်တတ်ရာရာ အတွေးကောင်းတိုင်း လျှောက်တွေး၍ စိတ်ကူးနယ်ချဲ့သည်ဟုခေါ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိရာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်ပန်းတိုင်ထားရပြီး မဂ္ဂင်တရားအပြည့် ရနိုင်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်၌ ဉာဏ်ကို ထက်မြက်စေသည်။ အကျိုးရှိသည်။ မှန်တာဟုတ်တာဖြစ်တာသာသဘာဝ ကျတာသိမြင် သွားသောကြောင့် အတွေးနှင့်လုံးဝမတူပေ။

အတွေးနယ်ချဲ့နေသော ယောက်ယက်ခတ်နေသော စိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်

http://www.dhammadownload.com

စေပြီး သမာဓိများရယူ၍ နောက်တစ်ဆင့်ကျမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို ပွားသင့်ပါသည်။ စိတ်မခိုင်စိတ်မငြိမ်ဝပ်ဘဲ တိုက်ရိုက်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားလျှင် စိတ်မထိမ်းနိုင်၊အာရုံမှန်မရနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ စိတ်သည် ကြည်လင်သန့်ရှင်း မြင့်မြတ်မှသာလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအမှန်ကို ရရှိပြီး စိတ်မှာ အသိ ကြည်လင် သည်။ ထို့ကြောင့် ရှုစရာများကို လိုက်ရှု၍ အာရုံကို ချဲ့လိုရခါအသိဉာဏ်ပညာ ပိုမိုတိုးတက် လာကြောင်း တွေ့ကြုံရပေသည်။ သမထမပါဘဲ ဝိပဿနာဘာဝနာလုပ် လျှင် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်တတ်သည်။ အာရုံကို သိပ်ချဲ့လွန်းများ လွန်းလျှင် မကောင်းပါ။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သမထဘာဝနာလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ရိုးရိုး ပထဝီ ကသိုဏ်း အာနာပါနစသည် သဘာဝအာရုံကို စိုက်ရှုရ၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ တိုးတက်သည်။ ဥပမာလူ တစ်ယောက်သည် ရေကရားအချွန်ပုံသဏ္ဌာန်ကဲ့သို့ ရေများ လောင်းထည့် နေသည် ဟု ဆိုကြပါစို့။ အကယ်၍ ကရားမှာ အပေါက်များ ရှိနေလျှင် ရေမည်မျှ လောင်းချနေစေကာမူ ကရားထဲသို့ အိုးထဲသို့ ရေမဝင် နိုင်ပါ။ အကယ်၍အပေါက်များကို ဖာထားပိတ်ဆို့ထားလိုက်လျှင် အထက်မှ ရေလောင်းချလိုက်သောအခါ ရေဝင်သည်။ ကရား၊ရေအိုး ရေပြည့် နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ ယေဘုယျစိတ်သည် အပေါက်များသော ကရားအိုးကဲ့သို့ ရှိချေသည်။ ရေလောင်းချလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရေထွက်သွားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသမျှ အိုးထဲ ကရားထဲ ရေထည့်သွင်းပေးရ သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲသို့ ပညာနှင့် မှန်သော အာရုံအမြင်ကို ထည့်သွင်းပေးနေရသော အလုပ်ဖြစ်ရာ စိတ်သည် ယိုပေါက်မရှိရန် သမထကို ကြိုတင်ပွားများရမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအလုပ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွေးချယ်ထားသည့် အာရုံကို ထင်ရှား စွာကြည့်ရှုမှတ်သား အကဲခတ်နိုင်သလို ထိုအာရုံက အလုပ်လုပ်ပုံ ကိစ္စကို လည်းအခြားအရာများနှင့်ဆက်စပ်၍ နားလည်ရပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအလုပ်ဖြင့်သာ အာရုံများကို မှန်စွာမြင်ရသော ဉာဏ်ပညာ အင်အားကို ရကြသည့်အပြင် သာမန်ဘာဝအမြင်နှင့်နေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံ၏ပြင်ပအသွင် သဘောလောက်သာ (အတုအပ ပညာ)

http://www.dhammadownload.com

မြင်သိနားလည်နေသည်။ ပညတ်အာရုံနှင့် မနေဘဲ ပရမတ်အာရုံနှင့် နေသော အလုပ်ဟုဆိုသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း အဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်မှု အလုပ်သည် လိုအပ်လှပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်အညစ်အကြေးကို ဘာဝနာအလုပ်က ဆေးကြောပေးသောကြောင့် မောဟတရားက ကိလေသာစိတ်များနှင့် ရောနှောစေမှုမှ ကင်းလွတ်စေသောကြောင့် ဘာဝနာသည် အရေးတကြီးလိုအပ်လှပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်အညစ်အကြေးစင်ကြယ်၍ အသိပညာ အထူးများကိုတိုးတက်စေပါသည်။

၆၇။ ဓမ္မပဒ

နာမ်ခန္ဓာ (လေးပါး)တို့သည် စိတ်လျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏၊ စိတ်လျှင် အကြီးအမှူးရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့်ပြီးကုန်၏။ သန့်ရှင်းကြည်လင်သော စိတ်ဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆိုသော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကြံစည်သော်လည်းကောင်း၊ထို(ပြောဆို၊ပြုလုပ်၊ကြံစည်မှု)ကြောင့် အရိပ်သည် (လူကို) မစွန့်မူ၍ အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ထိုသူသို့ ချမ်းသာသည် အစဉ်လိုက် လေ၏။

ဓမ္မပဒဂါထာတော် အမှတ်၂

၆၈။ တစိမ့်စိမ့်ကြံဆစဉ်းစားခြင်း

စဉ်းစားမှုသည် သမာဓိလုပ်ငန်းနှင့်သိပ်မကွာလှပါ။ စဉ်းစားသော အလုပ်မှာ အာရုံကို တစ်ခုတည်းစူးစိုက်ကပ်ထားရပြီး ဝိပဿနာက ယင်းဝိတက်ကို တိုးတက်ရင့်လာစေသည်။စနစ်တကျမဂ္ဂင်အခြေခံ၍ ဝိတက်စဉ်းစားမှုများအရ အတွင်းအာရုံသိလို့ဝှက်နက်နဲသိ၊ ချက်ချင်းတွေးသိ စေသော အသိများရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထူးဆန်းလျှို့ဝှက် "ဂမ္ဘီရပညာ"မှာ တန်ခိုးများရရှိတတ်ပေသည်။ ဈာန်တန်ခိုးသမထဉာဏ်ဒ္ဓိ သိဒ္ဓိများသည် နိဗ္ဗာန် မရမီရကြသူ လူထူးလူဆန်းအချို့ရှိကြသည်။မှန်၏။ ဂမ္ဘီရပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ထူးဆန်းလျှို့ဝှက်ပညာသည် လူအများစုသိရန် ခက်ခဲသည်မှာ ယင်းတို့က လျှို့ဝှက်ထားခြင်း မသိနိုင်သော ဝေါဟာရကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် လူအများစု

http://www.dhammadownload.com

လောဘနှင့် ကင်းကွာရတော့သည်။ သာမန် လူသားသည် ကြာရှည်သော ခက်ခဲနက်နဲသော ပညာကိုလေ့ကျင့်ရန် မတတ်နိုင်ပေ။ နေရာနှင့် အချိန် မပေးနိုင်ပေ။ သိဒ္ဓိဣဒ္ဓိလိုချင်သူ အချို့က အထူးလိုက်စား လေ့ကျင့်သော ကြောင့် ထူးဆန်းမှုကို အဓိကအလေးအနက်ထားနေကြရာ စင်စစ်အမှန် အားဖြင့် ယင်းပညာကို လေ့လာကြည့်သောအခါ သာမန်စိတ်ကို ကြီးထွား ကျယ်ပြန့်အောင် ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်မှုသာဖြစ်ကြောင်းသိရပေသည်။ ထူးဆန်းသော အံ့ဖွယ်နာမ်ပညာဟုထင်နေရသော်လည်း ဘာမျှမထူးဆန်းပါ။ ဥပမာ အညစ်အကြေးထူထပ်ဖုံးလွှမ်းနေသော မှန်တစ်ချပ်ကို ဆေးကြော သုတ်သင်ပြီးသောအခါ ထိုမှန်သည် ကြည်လင်တောက်ပလာမည်မှာ သဘာဝတရား ဓမ္မတာကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်သည် ထွန်းပ လာတော့ သည်။အညစ်အကြေး ကပ်နေလျှင် မှန်ကိုကြည့်ရာမှာ ဘာမျှမထင်ဟပ်နိုင်၊ မျက်နှာကို မဖော်ပြနိုင်သလို စိတ်ကိုသမာဓိနှင့် ဆေးကြောလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။သမာဓိ မရှိလျှင် စိတ်သည် လေးလံထိုင်းမှိုင်းညစ်ညမ်းသွားသည်။ သမာဓိ အားကောင်း လာလျှင်သာမန်ဒွါရများမှ မမြင်ရတာကို မြင်ရပါသည်။

ဝိပဿနာကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်သောအခါ မိမိကိုယ်အကြောင်း ခန္ဓာဖြစ်ပျက်အကြောင်း၊ အလုံးစုံနားလည်သိမြင်သွားရပေသည်။ ယထာဘူတ ဉာဏ်ဟုခေါ်သည်။ မိမိ၏ အကျင့်သိက္ခာသီလရှိမရှိ၊ မိမိ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် နိုင်သည်။ နေ့စဉ်ပြုမူသော စိတ်သဘောထားများ၊ ကာယကံအမှုတို့ကိုမှီ၍ မိမိအဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရသည်။ သီလကောင်းသူ တရားကောင်းသူသည် သီလကို စွဲစွဲမြဲမြဲလေ့ကျင့်ရယူထားခြင်းဖြစ်ရာ ကိုယ်တိုင်ပင်သိမြင်နိုင်သည်။ သို့သော် မိမိစိတ်က အာရုံပြုလိုက်သော စိတ်၏အာရုံကမှန်ကန်မြင့်မြတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်နှင့် ကိုယ်ကျင့် တရားမှန်ကန်စွာပြောင်းလဲ တိုးတက် ပြည့်ဝရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားရသည်။

လူတွေမှာ စရိုက်များကွဲပြားရာ အဓိကအားဖြင့် စရိုက်ခြောက်မျိုး ရှိသည်။ ဘယ်စရိုက်အမှန်ရှိနေသလဲ၊ တိတိကျကျ စရိုက်မှန်ကိုသိရန် ပြောပြရန် မလွယ်ပါ။ ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ စရိုက်များကို အဓိကအားဖြင့် ၆-မျိုး

http://www.dhammadownload.com

ခွဲပြထားသည်။

(၁) ရာဂ (လောဘ) စရိုက်

(၂) ဒေါသ (ပဋိဃ) စရိုက်

(၃) ဉာဏ်ထိုင်းတွေဝေသောစရိုက်

(၄) ယုံကြည်သော သဒ္ဓါစရိုက်

(၅) ဉာဏ်ထက်သောစရိုက်၊ ပညာဗုဒ္ဓိစရိုက်

(၆) ဝိတက်များရှိ၍ စဉ်းစားလေ့လာရှိသောစရိုက်

အထက်ပါအမိကကိစ္စလွန်ကဲမှုကို ကြည့်ရှု၍သာ စရိုက်လွန်နေသည်ဟု သိနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ကိုယ့်စရိုက်ကိုယ်သိရပြီး သင့်တော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်အားထုတ်ရမည်။ စိတ်မြန်သူ၊ ဒေါသကြီးသူဖြစ်နေလျှင် သည်းခံမှုရစေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ရွေးချယ်အားထုတ်သင့်သည်။ ဥပမာ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သင့်တော်ပါသည်။ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်နည်းပါးပြီး စိတ်စင်ကြယ်လာ၍ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ယထာဘူတကျကျသိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်မြန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းများ၏အပြစ်များကိုလည်း ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း နေရမည်။ မိမိကိုယ်က မေတ္တာပို့သပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းအာရုံချဲ့ကာ မေတ္တာပို့သရမည်။ “ငါသည် ကျန်းမာချမ်းသာရပါလို၏” ဟု အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ပါ။ နှလုံးသွင်းပါ။ ထို့နောက် ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး သတ္တဝါအများကို ဤမေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကိုပို့လွှတ်ပါ။ ထိုအခါ အခြားစိတ်ကူးအကြံများမရှိတော့ဘဲ မေတ္တာဓာတ်သာ မိမိမှာနှင့် သူတစ်ပါးထံမှာပျံ့နှံ့နေတော့သည်။ ကမ္ဘာလုံးကို မေတ္တာဖြင့် ခြုံထားနိုင်သည်။ သို့သော် မေတ္တာ စိတ်ဓာတ်ကို မကြာခဏ ရှင်သန်ကြီးထွားရန် လေ့ကျင့်မှ ဖြစ်နိုင်သည်။ကြာလာပြီးမေတ္တာတရား ရင့်ကျက်လျှင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာသည် အောင်မြင်မှုရပါသည်။ ပထမ စိတ်ငြိမ်သက်ရန် လုံလပြုရမည်။ ထို့နောက် အံ့ဩဖွယ်ရာ စိတ်ဓာတ် စင်ကြယ် လာသည်ကို သင်တွေ့ရမည်။ ဤအတွေ့အကြုံကိုလူတိုင်း ကိုယ်စီကိုင ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကန့်အသတ်အပိုင်းအခြားမပြုသော မေတ္တာကို လူတိုင်းစတင် ပွားနေ ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

နေ့ခင် ဤဘာဝနာရင့်ကျက်လျှင် အထက်ဈာန်များကို ရနိုင်ပါသည်။

အရှင်သေဋ္ဌိလ

၆၉။ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားနည်း

အဝေရာဟောန္တု --- ဘေးရန်အန္တရာယ်မရှိကြပါစေနှင့်

အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု --- ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ကြပါစေ

အနီဃာဟောန္တု --- ရောဂါအနာမျိုးစုံမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေ

သုခီအတ္တာနံပရိဟရန္တု -- ချမ်းသာငြိမ်းအေးစွာ မိမိကိုယ်ကိုဆောင်ရွက်ရနိုင်ကြပါစေ

အထက်ပါမေတ္တာပို့သနည်းကို လေ့ကျင့်နေသော ယောဂီသည် ပါဠိလို ရွတ်ဆို၍ သတ္တဝါအမျိုးမျိုးထံသို့ အသံထွက်၍ (ကြားလောက်အောင်ဆို၍) ပို့သရမည်။ ပါဠိ၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း နားလည်ကြရပါမည်။ ထို့ပြင် စိတ်သည် ငြိမ်သက်တည်ကြည်၍ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မေတ္တာဓာတ် ပြန့်နှံ့စေရမည်။ ထိုအခါစိတ်သည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေးလာလိမ့်မည်။

၇၀။ သမထဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

"ဘာဝနာ" ဟူသည် စိတ်အလုပ်၊ စိတ်လေ့ကျင့်မှုပင် ဖြစ်ရာ အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိသည်။

၁။ သမထဘာဝနာ - စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်ရန် သမထပွားရသည်။

၂။ ဝိပဿနာဘာဝနာ - စိတ်အယူမှားကင်းပျောက် ပညာဉာဏ်ရရန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားရမည်။

သမထဘာဝနာမှာ စိတ်သည် ဧကဂ္ဂတာကျလာ၍ စူးစိုက် ငြိမ်သက်သည်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာမှာ ကြာကြာရှုမှတ်လေ ဘဝပညာဉာဏ်ကို ရလေ "ပညာစခန်း" ဖြစ်သည်။

သမထလေ့ကျင့်မှုကြောင့် သမာဓိရသည်။ ဝိပဿနာ လေ့ကျင့်မှုကြောင့်ပညာရသည်။ ဤဘာဝနာနှစ်မျိုးလေ့ကျင့်နေကြလျှင် အကျိုးသုံးပါး

http://www.dhammadownload.com

ရကြသည်။ (၁) ကောင်းမြတ်သောဘာဝသို့ဆိုက်ရောက်လာခြင်း၊ (၂) ယခုဘဝမှာပင် ချမ်းချမ်းသာသာနေထိုင်ရခြင်း၊(၃)စိတ်စင်ကြယ်တောက်ပြောင်လာခြင်း ၊ (ဝိသုဒ္ဓိ) ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်များရရှိခြင်း၊

သမထပွားနေ သောကြောင့် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်စိတ်များကို နှင်ထုတ်နိုင်သည်။စိတ်အာရုံ တစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက်ထားရှိနိုင်သောကြောင့် အကုသိုလ်စိတ် များကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံတစ်ခု ၊ နေရာတစ်ခု၊ ကိစ္စ တစ်ခု ကို စူးစိုက်၍ သံမှိုနှက်ထားသလို တည်ငြိမ်မှုရှိရမည်။

သမာဓိရရန် သမထကိုပွားရမည်။ သမထသည်နည်းလမ်းဖြစ်ရာ နည်းလမ်းကိုအာရုံစိုက်နေရမည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သမထနည်း ဝိပဿနာနည်းတို့ကို စုံစုံလင်လင်ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ဤနည်းလမ်းနှစ်သွယ်ဖြင့် သံသရာသမုဒ္ဒရာကြီးကို ကူးခတ်နေရမည်။ ဘဝပင်လယ်ကူးဖြတ်နေမှ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ပြတ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ထံဆိုက်ရောက်သည်။

အချို့က သမထကို ပထမပွားပါ။စိတ်ငြိမ်ဖို့အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ဝိပဿနာအလုပ်သို့ကူးပြောင်းလုပ်သင့်သည်ဟုဆိုကြပါသည်။ အခြားဆရာတို့က ဝိပဿနာလေ့ကျင့်နေစဉ်မှာပင် စိတ်သည်လိုအပ်သော တည်ငြိမ်မှု ရရှိလာသောကြောင့်အချိန်ကုန်မခံတော့ဘဲ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်သင့်သည်ဟုဆိုကြသည်။

သတ္တဝါအားလုံးသည် မကောင်းသောဒုက္ခ အခြေအနေလေးမျိုးကို သဘာဝအတိုင်းပင် တွေ့ကြုံခံစားတတ်ကြ၏။ နေ့စဉ်တွေ့နိုင်သည်။

၁။ မချစ်မနှစ်သက်သောသူနှင့် တွေ့ကြုံရခြင်း၊

၂။ ပြဿနာ ဒုက္ခမျိုးစုံ ဆင်းရဲမျိုးစုံနှင့် ထိတွေ့လာခြင်း၊ စိုးရိမ်မှုပျက်စီးမှုကြုံရခြင်း၊

၃။ ရောဂါဝေဒနာ ဖျားနာကျရောက်ခံစားရခြင်း၊

၄။ မကောင်းသောလောကဓံများနှင့်တွေ့ထိရလျှင် စိတ်မခိုင်ခံ့သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊

ဟူ၍ "တွေ့ထိမှုအခြေအနေ" လေးမျိုးကြုံကြ ရသည်။ ထို့ကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

ပင်ဤအခြေအနေလေးခုနှင့် ထိတွေ့ရသောအခါ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာ ဘာဝနာကို အသီးသီးပွားနေရမည်။

၇၁။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပါဠိဝေါဟာရ " ဝိပဿနာ" သည်အထူးရှုကြည့်နေခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ မိမိနှင့်သူတစ်ပါး၊ အရာဝတ္ထုအားလုံး၏ သဘောသဘာဝလက္ခဏာကို အတွင်းကျကျ ရှုမှတ်သိမြင်နားလည်နေမှုကို ဆိုလိုသည်။ အပြင်ပန်းအသွင်အပြင် အပေါ်ယံ ဒြပ်သဏ္ဌာန်ကိုသာ ကြည့်ရှုရခြင်းမဟုတ် တကယ့်အတွင်း သဘောတရား များကို နက်နဲစွာ ထိုးဖောက်ရှုမှတ်ရသည်။ အပေါ်ယံအခွံနှင့် အတွင်းအဆံကိုခွဲ၍ ကြည့်ရမည်။ ထိုးထွင်းရှုမှတ်ရမည်။

ဤတွင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာမှာ ပိုင်းခြားမှုသုံးခုရှိသည်။

၁။ ဉာတ ပရိညာ – ခန္ဓာငါးပါးကို ခွဲခြားစိစစ်ရှုခြင်း၊

၂။ တီရဏ ပရိညာ – ဘဝဟူသည် မမြဲ ဒုက္ခငါမဟုတ်ဟု ရှုမြင်ခြင်း၊

၃။ ပဟာန ပရိညာ – ကိလေသာများ (အထူးသဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) ကိုပယ်သတ်စွန့်ပစ်ရခြင်း၊ ယခင်က "နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်" အကြောင်း ကြားသိခဲ့ရလေပြီ၊ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ကြားသိဆင်ခြင်သိနှင့် စခွဲကြည့် နားလည်ထားပါ။ အပေါ်ယံ ပညတ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရသည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် တီရဏပရိညာကို လေ့ကျင့်ပွားများရမည်။ သဒ္ဓါ သတိ ဝီရိယစိတ်ဖြင့် သမ္မသနဉာဏ်ရရှိမှုပင်တည်း။ ပထမ ပညာအဆင့်မှာပင် ဒုက္ခသစ္စာကို မှန်ကန်စွာသိလာသည်။ ခန္ဓာငါးပါးသာဒုက္ခသစ္စာ အစစ် ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာငါးပါးမှာ စက်ဆုတ်ရွံရှာ ဖွယ်ကောင်းသော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ သဘောလက္ခဏာများ ပါဝင် နေသောကြောင့် ပင်တည်း။ ယောဂီသည်သဒ္ဓါ ဝီရိယကြီးကြီးဖြင့်နောက်မဆုတ်ဘဲ ဤလက္ခဏာ(၄)ပါး စက်ဆုပ်ဖွယ် တရား တို့ကို အသေးစိတ်ဆက်လက် ရှုမှတ်နေရမည်။ခန္ဓာများအားလုံးကို ဤသဘောတရားလေးခုက ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ကာ မြင်သိရသောကြောင့် သမ္မသနဉာဏ်ကိုရလာသည်။

ဤပရိညာ သုံးပါးစလုံးကို ပညာဟုခေါ်၍ ဝိပဿနာ အလုပ်စခန်းမှာသာ ဉာဏ်များရနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) သုတမယဉာဏ် - ကြားနာ၊ စာဖတ်၍သင်ယူခြင်း၊
(၂) စိန္တာမယဉာဏ် - ကြားနာတာကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရခြင်း၊
(၃) ဘာဝိတမယဉာဏ် - ကြားနာ ဆင်ခြင်သိ သိရသလို လက်တွေ့အားထုတ်သိရခြင်း၊ ဤသို့ခန္ဓာအကြောင်းကို"ဘာဝိတမယဉာဏ်" ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်တွေ့ တကယ်ရှုမှတ်သိလာသောအခါယခင်က စာဖတ်လို့ရသောအသိ တစ်ဆင့်ခံအသိ အပေါ်ယံအသိတို့မှာ "အပေါ်ယံသိ" "ပေါ့ဆသောအသိမျိုး" သာဖြစ်နေပုံကို သတိထားမိကြတော့သည်။ ဘဝကို ပိုမို နက်ရှိုင်း အသေးစိတ်သိလာရန် ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့်ကို ပေးတော် မူသည်။ စိန္တာမယဉာဏ် (ကြံဆတွေးတောအသိဉာဏ်) ရကြသူတိုင်း ပိုရင့်ကျက်ပြည့်စုံမှု ရှိလာရန် လက်တွေ့အားထုတ်ပြီး "ဘာဝိတမယ" ဉာဏ် ကိုရယူနေရမည်။ သို့မှသာ စိန္တာမယရင့်ကျက်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လက်တွေ့ကိုယ်တွေ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကျင့်စဉ်ကို နေ့စဉ်လိုက်နာအားထုတ်ကြရမည်။ စာဖတ်လို့ ရသောအသိ ကျက်မှတ်နာကြားအသိ တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြီးကို မရနိုင်သေးပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဗုဒ္ဓဓမ္မကို ယုံကြည်သူ ဟု တကယ်မခေါ်နိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် တကယ့်ဘာဝိတမယ အသိသာ စစ်မှန်သည်။ လိုရင်းပဓာနကျသည်။ ရှုမှတ်ပုံမှာ မိမိယခုရဆဲ ခန္ဓာငါးပါးဘဝ(ရုပ်နာမ်တရား) ကိုပင် ပရမတ္ထတရားအရ ထိုးထွင်း၍ သစ္စာတရားမြင် သိနားလည်သည့် အဆင့် အထိဆက်၍ ရှုမှတ်ရသော နည်းဖြစ် သည်။ ခန္ဓာငါးပါး၏ နက်နဲသော သစ္စာတရားကို နားလည်ရတော့သည်။

၇၂။ ဘာဝနာနည်းလမ်းများ

၁။ မေတ္တာဘာဝနာ

"မေတ္တာ"ဆိုသည်မှာ သနားချစ်ခင်လေးစားသော စိတ်ဟုဆိုလိုသည်။ ဤမေတ္တာဘာဝနာသည် သတ္တဝါအားလုံးထံ မေတ္တာထားရှိ၍ ချစ်ခင်ကြင်နာသနားလေ့ရှိသည်။ သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်ခင်မှု စိတ်မြတ်ပင်ဖြစ်ရာ သဘာဝတရားဖြစ်သည်။ စလျှင်မိမိကချစ်သူ၊ နောက်တွင် ဥပေက္ခာထားရသူ၊

http://www.dhammadownload.com

နောက်မုန်းနေသူအားလုံးကို တိုးတက်ဖြန့်ကျက်မေတ္တာစိတ်ပို့သပေးရမည်။ ယောဂီသည် ကြာကြာအလေးအနက်မေတ္တာပို့သနေသောအခါ ဥပေက္ခာပြုထားသူများကို မိမိကအလေးအနက် ဂရုစိုက်မေတ္တာထားနေကြောင်း ခံစားသိမြင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာလေးနက်စူးဝင်သော အခါ သဘာဝအရချစ်ခင်ရသော မေတ္တာမျိုးနှင့် အမျိုးအစားတူညီသွားသည်။ဆက်လက်မေတ္တာဖြန့်ကျက်လွှမ်းခြုံနိုင်လျှင် ရန်သူကိုပင် မိမိချစ်ခင်လေးစား မြတ်နိုးသူနှင့်တတန်းတစားတည်း ထားနိုင်လေသည်။

၂။ ကရုဏာဘာဝနာ

"ကရုဏာ" ဆိုသည်မှာ ကံဆိုးရှာသူ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရှာသူ၊ ရောဂါဘေးကျရောက်သူ သက်ရှိအားလုံးကို သနားသောစိတ် ပို့လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သတ္တဝါတို့သည် ကာယိကဒုက္ခ စေတသိကဒုက္ခရောက်လေ့ရှိရာ ကရုဏာကို ပွားနေရမည်။

၃။ မုဒိတာဘာဝနာ

အချို့သောသက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ကံကောင်း၍အကျိုးပေးသန့်လှပြီး ချမ်းသာ ကြွယ်ဝစည်းစိမ်ဥစ္စာ တိုးပွားနေကြရာ ထိုသူတို့ကိုနှစ်သက်ဝမ်းမြောက် ကျေနပ်ရမည်။ ဤစိတ်ထားကို "မုဒိတာဘာဝနာ" ပွားသည်ဟုခေါ်သည်။

၄။ ဥပေက္ခာဘာဝနာ

အကယ်၍ အထက်ပါသုံးမျိုးစိတ်ထားဖြင့် ပွားသော်လည်း ချမ်းသာဆင်းရဲ သုခ ဒုက္ခဖြစ်မြဲဖြစ်နေကြလျှင် ဥပေက္ခာ (လစ်လျူ ရှုထားရသောစိတ်ထား၊ ကံသာလျှင်အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်သည်ဟူသောအမြင်) ကို ပွားများနေရမည်။ အထက်ပါသုံးဆင့်တွင် ယောဂီမှာလည်း သုခဖြစ်လိုက်စိတ်သောကရောက်လိုက်ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဥပေက္ခာစိတ်မြတ်ကြီးကို မွေးမြူလေ့ကျင့်မှသာ စိတ်သည် အလယ်အဆင့်မှာ နေလို့ရသွားသည်။ မုဒိတာ–ကရုဏာကဲ့သို့ တုန်လှုပ်မှုမရှိ၍ အမြတ်ဆုံးအကောင်းဆုံး အမြင့်ဆုံး

http://www.dhammadownload.com

ဖြဟ္မာဝိဟာရဟု ခေါ်သည်။ ကြိုက်မကြိုက်စိတ်ကို လွန်မြောက်ရသည်။ ချစ်မုန်း မရှိသောကြောင့် အထက်တန်းကျသော စိတ်ဟုခေါ်သည်။ငြိမ်သက် သည် မကောင်းသော စရိုက်ဝါသနာများ တစ်စတစ်စ နည်းပါးသွားပေသည်။ ကြာလျှင် လုံးဝပပျောက်သွားလေသည်။

ဘာဝနာ သုံးမျိုးရှိပါသည်။

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

(၂) ဓမ္မာနုဿတိ

(၃) သံဃာနုဿတိ

ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များကို သတိရဆင်ခြင်လျှင် ဝိပဿနာအလုပ်တွင် ကောင်းစွာ အထောက်အကူနှင့် တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ ဉာဏ်ကြီးများလည်းရစေပါသည်။

၇၃။ အနိစ္စသုတ္တတရားတော်

ရဟန်းတို့ ဥပမာ နွေရာသီမှာ ကောင်းကင်ကြီးက တိမ်တိုက် မိုးသားတွေ ကင်းစင်နေလို့ နေထွက်လာတဲ့အခါမှာ အမှောင်အားလုံး အမိုက်တိုက်အားလုံး ကင်းစင်ပြီး လင်းထိန်နေရသလို အလင်းရောင်ဖြာထွက် နေသလို ဒီဥပမာအတိုင်းပဲ ရဟန်းတို့၊ အနိစ္စဘာဝနာ အနိစ္စသညာကို ရှုမှတ်ပြီး ဉာဏ်အလင်းတိုးတက်ကျယ်ပြန့်သွားရင် ရာဂအားလုံးကို လွှင့်ထုတ်ပယ်ဖျောက်ပစ်တယ်။ ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ တဏှာ ကင်းပသွားတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ တဏှာလောဘပါးရှားပြီး လွှင့်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။

ရဟန်းတို့ ဤကဲ့သို့ အနိစ္စဘာဝနာ၊ အနိစ္စသညာကို တိုးတက် ပွားပြန့် နေလို့ ရှိရင် ရာဂခေါင်းပါး ပပျောက်တယ်။ ကိုယ်ကာယကို ချစ်ခင်စွဲလန်းတဲ့ စိတ်ကို ပယ်ထုတ်တယ်။ နောက်ဘဝ လိုချင်ရချင်တဲ့ ဆန္ဒရာဂကို ဖယ်ရှင်းပေးတယ်။ အနိစ္စသညာကို တိုးတက်ပွားနေပြန့်ပွားစေလျှင် အဝိဇ္ဇာလည်း ကုန်ခန်းသွား၏။ အသ္မိ မာနဆိုတဲ့ 'ငါဘဲ'ဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုလဲ ခေါင်းပါး

http://www.dhammadownload.com

ပပျောက်စေတယ်။

သံယုတ္တနိကာယ်၊ နှာ ၁၀၂

၇၄။ မကောင်းဆိုးဝါး ဖယ်ဖယ်ပေးသော ဗုဒ္ဓဒေသနာ

"မကောင်းဆိုးဝါးဖယ်မှု" ဟူသော ဝေါဟာရ၏အနက်မှာ ဘေးရန်၊ စုန်းပူး၊ နတ်ပူး၊ ပယောဂ ခံစားရမှုမှ ကာကွယ်ရသောဒေသနာ ဘုရားဟောတော်မူချက်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ထိုအနှောက်အယှက်တို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာနည်းလမ်းတို့ဖြင့် ဖယ်ရှားသုတ်သင် ပစ်ရလေသည်။ ဘေးကင်းရန်ကာ ဒေသနာလမ်းဆုံဟု ဆိုလိုသည်။ ကံဆိုးနေတာကို ဗုဒ္ဓဒေသနာက အကာအကွယ်ပေးဖြေရှင်းပစ်သည်။

လူအများစု မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့မှာ ထုံးစံအရဝတ်ပြုစီရင်ပသမှုဖြင့် ဘေးရန်ကာကွယ်ဖြေရှင်း၍ အန္တရာယ်မှလွတ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ လာလတ္တံ့သောဂြိုဟ်စီး၊ ဂြိုဟ်နင်း ကံကြမ္မာဆိုးကို ပသပူဇော်ခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းကြသည်။ လောကဓံဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် နှစ်မျိုးရှိသည်။

၁။ ကံကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်

၂။ မကောင်းဆိုးဝါး၊ နတ်၊ ဘီလူးတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များပေါ်လာရသည်။

သဘာဝကံကြောင့်ဖျားနာရ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံတွေ့ရ အန္တရယ်များပေါ်လာရသည်။ ကံအကြောင်းပြုပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မတော်တဆတိုက်ခိုက်မိခြင်း၊ အချုပ်ခံရခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ခွေးကိုက်ခြင်း၊ ရန်ပွဲဖြစ်ရခြင်း၊ စစ်တိုက်ခြင်းကို ကံသာမူလဟု ဆိုနိုင်သည်။ မြန်မာတို့က နည်းမျိုးစုံသုံးစွဲ၍ ယင်းဒုက္ခမျိုးစုံမှ ကျော်လွှန်ရန်ပြုလုပ်ကြသည်။ ဆေးကုသည်၊ ရေမြောင်းတူးကြ၊ဆည်တွေဆောက်ကြ၊လယ်သမားတို့ကိုအကူအညီပေးကြ၊ ဥပဒေနှင့်ကူညီခြင်း၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးအရ ကူညီဖြေရှင်းကြသည်။ သို့သော် ထိုဖြေရှင်းမှု တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိရောက်သလို၊ တစ်ခါတစ်ရံ မထိရောက်ပါ။ သဘာဝနည်းလမ်းတို့ဖြင့် အခါခပ်သိမ်းရချင်မှရမည်။ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

http://www.dhammadownload.com

တို့သည် မကောင်းဆိုးဝါးဘေးဒဏ်လမ်းစဉ်၊ ကျင့်ထုံးကို လိုက်နာလေ့ရှိကြသည်။ ကောင်းသောနိမိတ်၊ မကောင်းသောနိမိတ်၊ ဂြိုဟ်ကောင်း၊ ဂြိုဟ်ဆိုး အကြောင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ လေးနက်စွာ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ကြည့်ကြသည်။ ဖြေရှင်းနည်းပြုပြီး အလျင်အမြန် ပြုလုပ်ခိုင်းကြသည်။ ဥပမာ စိတ်ပုတီး အပတ်ကျမည့်မျှစိတ်ပါ နေ့စဉ်ဘယ်လိုစိတ်ပါဟု ညွှန်ကြားလေ့ရှိကြသည်။

ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ လမ်းဖောက်ခြင်း တို့ကိုလည်း ဘေးအန္တရာယ်လွတ်ရန် ကျိန်းသေသဘောပြုလုပ်လေ့ရှိပေသည်။ ထို့ပြင် ယာယီယတြာအရ ငါးလွှတ်ခြင်း၊ သတ်မည့်ဆဲဆဲတိရစ္ဆာန် (နွား၊ ကြက်၊ ဝက်)ကို ဘေးမဲ့လွှတ်ပေးရခြင်း၊ ညောင်ထောက်ခြင်း၊ ဖောဓိပင်စိုက်ခြင်း၊ ဘုရားကိုးဆူ ပူဇော်၍ရောဂါကင်းရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အနေကဇာတင်ခြင်း၊ ဗေဒင်ဟောသောအညွှန့်များပပျောက်ရန် ဗုဒ္ဓယတြာနည်းကို သုံးစွဲကြ လေသည်။

စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

၇၅။ အိပ် ဂျီ ဝဲလ်ကဗုဒ္ဓဘာသာချီးကျူးခြင်း

မူလဗုဒ္ဓဘာသာ ရှင်တော်ဂေါတမဘုရား၏ ဒေသနာတော်သည် ယနေ့တိုင် တည်ရှိဆဲရှိသည်။ ယခုအခါ အနောက်တိုင်း သိပ္ပံပညာနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊သမိုင်းသဘောအရ အားတက်ဖွယ်ရှိခြင်းတို့ကြောင့်၊ ပြန်လည်ထွန်းကားစေပြီး သန့်စင်စေလျှင်ကား၊ လူသားအများစုရှိ ဤလူသားတို့၏ ရေ့ရေးအတွက်များစွာသော အခန်းများမှ ဆောင်ရွက်ပေး လိမ့်မည်။

ရာဇဝင်ဆရာကြီး အိပ် ဂျီ ဝဲလ်

၇၆။ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်

အန္တရာယ်ကင်းသော ဂါထာများတွင် အရေးကြီးသော စာအုပ်မှာ ပရိတ်တော်(၁၁)သုတ်ကို စုဆောင်းထားသော စာအုပ်ဖြစ်လေသည်။ ပရိတ်တော်လာ သုတ်များကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ စုပေါင်း၍ဖြစ်စေရွတ်ဖတ်ကြသည်။ အချို့ သုတ်တော်တို့မှာ ဘုရားရှိခိုးပြီးလျှင် ရွေးနုတ်ရွတ်ဆိုလေ့ရှိရာ ဘေးအန္တရာယ်

http://www.dhammadownload.com

ပပျောက်ခြင်း၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးကျော်လွှားနိုင်ခြင်းအကျိုးငှာ ရွတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဘေးရန်ဆိုသည်မှာ သဘာဝဘေးရန်၊ သဘာဝလွန် ဘေးရန်နှစ်မျိုးမှ လွတ်ကင်းရန် ရည်စူးကြသည်။ လာလတ္တံ့သော အန္တရာယ် ကပ်ဆိုးများ၊ ယခုတွေ့ကြုံနေရသော ဘေးရန်ကပ်ဆိုးများမှ လွတ်မြောက်ရန် ပရိတ်ရွတ်ကြသည်။

ပရိတ်တော်ရှိသုတ်တစ်ခုစီမှာ ကိစ္စတစ်ခုအတွက် အကြောင်းပေါ်ပေါက်၍ပရိတ္တသုတ္တဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသည်။ သို့သော် မည်သည့်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ရွတ်အန္တရယ်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အင်္ဂုလိမာလ ပရိတ်သည် မိခင်က မီးဖွားရန်ခက်ခဲသော ကိစ္စမှာ ရွတ်ရသည်။ ခန္ဓပရိတ်ရွတ်ရခြင်းမှာ မြွေဆိုး၊ကင်းဆိုးကိုက်ခဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်ဖြစ်၍သည်။ ဝဋ္ဋသုတ်မှာ မီးဘေးငြိမ်းရန်ရွတ်ရသည်။ မောရပရိတ်ကို အကျဉ်းချထားခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်ရွတ်ရသည်။ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို မကျန်းမမာဖျားနာသောအခါ ရွတ်ရသည်။ ရောဂါရမှ ရွတ်လေ့ရှိသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မဟာပရိတ္တသုတ္တန်များသည် မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာလောကမှာ မရှိမဖြစ်၊ မရွတ်မဖြစ်သော ၁၁ပါးသော သုတ်များဖြစ်ကြသည်။ ဤပရိတ်ဒေသနာများမရှိလျှင် ဘေးအန္တရယ်အသွယ်သွယ်ကို တားဆီးဖို့ အကာအကွယ်မရှိတော့ပေ။ မြန်မာတို့အဖို့အရေးကြုံလျှင် ပရိတ်များ ရွတ်လေ့ရှိသည်။ အခက်အခဲ တွေ့လျှင် ပရိတ်ရွတ်၍ ကျော်လွှားရသည်။ မြန်မာ ရဟန်းတော်များသည် လူ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ရှေ့ဆောင်အဖြစ် ကိုယ်စားအဖြစ် ပရိတ်ရွတ်ချီးမြှင့်ပေးကြသည်။ လူဒကာတို့ကလည်း ရဟန်းတော်များကို ပရိတ်ရွတ်၍ ချီးမြှင့်ပါရန် လျှောက်ထားကြသည်။

ယခုအခါ ပရိတ်ကြီးစာအုပ်၌သုတ်(၁၁)သုတ်စုဆောင်းထားလေသည်။ မြန်မာဘုန်းကြီး ကျောင်းပညာရေးမှာ ပရိတ်ရွတ်သင်တန်းပါရှိသည်။ ကိုရင်များ၊ ကျောင်းသားများ ဖိုးသူတော်များ၊ ဦးပဥ္စင်းများပီပီသသရွတ်ဖတ်တတ်ကြပါသည်။ စာအုပ်မကြည့်ဘဲနှုတ်ငုံဆောင် ကျက်မှတ်ထားကြသည်။ဤသုတ်တော် များကို မြန်မာနိဿျအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြန်မာ

http://www.dhammadownload.com

စကားပြေ အဖြစ်လည်း ကောင်း ပြန်ဆိုရေးသားပုံနှိပ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မြန်မာလူငယ်လူရွယ် လူကြီးတော်တော် များများသည် ပရိတ်ကြီး နှင့်နီးစပ်စွာ ယဉ်ပါးနားလည် ကြသည်။ အိမ်မှာ ဆွမ်းပင့် ကျွေးလှူ ခေါင်းဆောင်ရဟန်းကဦးဆောင်၍ ပရိတ်ရွတ်ကြသည်။ ဤကောင်းမွန်သော ဓလေ့သည် ယနေ့တိုင် တည်ရှိ ပါသည်။

စပ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

၇၇။ ပရိတ်တော်အမည်များ

မူလကျမ်းဂန်လာ ပရိတ္တများ(၁၁)သုတ်ရှိရာ ပါဠိတော်မှ ရွေးနှုတ် စီစဉ်ထား၍ အလွန်ရှေးကျသောခေတ်ကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ပါဠိတော်မှ ရွေးချယ်ထားသော သုတ်(၁၁)သုတ်မှာ (၁)မင်္ဂလသုတ်၊ (၂) ရတနသုတ်၊(၃) မေတ္တသုတ်၊(၄) ခန္ဓသုတ်၊ (၅) မောရသုတ်၊(၆) ဝဋ္ဋသုတ်၊ (၇)ဓဇဂ္ဂသုတ်၊ (၈)အာဋာနာဋိယသုတ်၊ (၉) အင်္ဂုလိမာလသုတ်၊ (၁၀) ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်၊ (၁၁) ပုဗ္ဗဏှသုတ်တို့ဖြစ်ကြသည်။

စပ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

၇၈။ မေတ္တသုတ်တော်

ဤမေတ္တသုတ်သည် စင်စစ်အားဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ ထင်ရှား သော မေတ္တာပွားနည်းပင် ဖြစ်၍ ရွတ်ဖတ်ရန်နှင့်ပွားရန်ဖြစ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်မှာ သီလဖြူစင်ရေးနှင့် စိတ်ငြိမ်းအေးချမ်းသာယာရေးအပြင် သံသရာမှလုံးဝလွတ်မြောက်ရန်လည်းဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ရရေးပါဝင်ပါသည်။

ဤသုတ်တွင် ဂါထာ (၁၂) ဂါထာပါဝင်ရာ နိဒါန်းဂါထာ(၂)ဂါထာကို မြန်မာရဟန်းတော်များက ရှေးခေတ်ကပင် ကောင်းစွာလုပစွာ ရေးသားထည့်သွင်းထားသည်။

၁။ ဤမေတ္တသုတ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မေတ္တာစွမ်းရည်ဖြင့် နတ်၊ ဘီလူး၊တစ္ဆေများသည် ကြောက်မက်ဖွယ်အဆင်းပြသ၍

http://www.dhammadownload.com

ခြောက်လှန့် ခြင်းကို မပြုကြကုန်၊လူတစ်ဦးသည် နေ့ရောညပါ ကြည်ညိုစွာ မေတ္တာ သုတ်တော်ကို အမြဲရွတ်လျှင်–

၂။ ကောင်းစွာအိပ်ရသည်၊ ကောင်းစွာအိပ်နေစဉ် ဆိုးဝါးသော အိမ်မက် မမက်– ထို့ကြောင့် ဤအကျိုးနှစ်ပါး အပြင် များစွာသော အကျိုးရှိကုန်သော မေတ္တာသုတ်တော်ကို အိုသူတော်ကောင်းတို့ ယခုရွတ်ဖတ်ကြကုန်စို့၊

၃။ အကြင်သူသည် အမှုကိစ္စ၌ကောင်းမွန်စွာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာပြီး စိတ်အေးချမ်းသော သဘောကိုရလိုပါလျှင် အောက်ပါမေတ္တာပုဗ္ဗဘာဂ ရှေးဦးအကျင့်များကို စတင်ကျင့်သုံးထားသင့်သည်။ သူသည် တတ်စွမ်းခြင်း ရှိရပါမည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရပါမည်။ အလွန်ရိုးသားမှု အမြဲရှိရပါမည်။ ဆုံးမခံယူလွယ်ရမည်။ စိတ်ထားနူးညံ့ရမည်။ မာနကင်းရမည်။ (နှိမ့်ချ ရမည်)။

၄။ ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မှန်ကန်ရမည်။ (မွေးမြူလွယ်ရမည်)။ ကိစ္စနည်းပါးရမည်။ (တာဝန်နည်းရမည်) (လိုချင်မှု နည်းရမည်)။

၅။ မေတ္တာသုတ်ရွတ်သူသည် ပညာရှိသူတော်ကောင်းများကဲ့ရဲ့အပြစ် တင်ဖွယ် အကုသိုလ်အနည်းကလေးကိုမျှ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ သတ္တဝါအားလုံးတို့ သည်ချမ်းသာပြီးဘေးရန်ကင်းရှင်းကြပါစေသတည်း။ သတ္တဝါ(သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးတို့သည်) ချမ်းသာရွှင်လန်းသော စိတ်များရှိကြပါစေ သတည်း။

၆။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ မည်သူမဆို ပုထုဇဉ်ဖြစ်စေ အရိယာများ ဖြစ်စေ အားနည်းသေးသိမ်သော သတ္တဝါများ၊ ခိုင်ခံ့သောသတ္တဝါများ၊ အကြွင်း မရှိ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါများ ရှည်သောတိုသောကိုယ်၊ ဝသောကိုယ် သေးငယ်သောကိုယ် ရှိပါစေ အလယ်အလတ်ကိုယ်ရှိပါစေ။ ကျွန်ုပ်သည် –

၇။ မြင်ရသော သတ္တဝါများ၊ မမြင်ရသောသတ္တဝါများ၊ အနီးမှာနေသော သတ္တဝါများ အဝေးမှာနေသော သတ္တဝါများ၊ မွေးဖွားပြီးသော သတ္တဝါများ၊

http://www.dhammadownload.com

မွေးရန်ရှိသော သတ္တဝါများကို ကျွန်ုပ်သည် အားလုံးသော သတ္တဝါများကို ချမ်းသာကိုယ်စိတ်ရှိကြပါရန်မေတ္တာပို့သပါသည်။

၈။ အကြင်လူတစ်ဦးသည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား အမျက်ဒေါသ မထားပါစေနှင့်၊ မည်သည့်နေရာမှာမဆို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မထေမဲ့မြင် မလေးမစား မပြုကြပါစေနှင့်။ လူအချင်းချင်းကိုယ်ကာယ၊ စိတ်နာမဖြင့် ပဋိဃဒေါသအမျက် ပဋိပက္ခစိတ်များမထားရှိကြပါစေနှင့်၊ တစ်ဦး၏ဒုက္ခကို တစ်ဦးက အလိုဆန္ဒ မပြုကြပါစေနှင့်။

၉။ မိခင်မြတ်သည် မိမိ၏ တစ်ဦးတည်းသော သားငယ်ကလေးကို အသက်စွန့် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသလို လူတစ်ဦးသည် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါများအားလုံးကိုလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အကန့်အသတ်မရှိဘဲ ထားပါ စေသတည်း။

၁၀။ ကမ္ဘာလောကကြီးကောင်းကျိုးချမ်းသာသုခရရန် မေတ္တာစိတ်မြတ်ကိုပြန့်နှံ့ပွားများရာ၏။ ဥပမာ–ဒေါသကင်းရှင်းသော စိတ်ဖြင့် အကန့်အသတ် အတားအဆီးမရှိသော ရန်ငြိုးမဖွဲ့သော စိတ်ထား သဘောထားဖြင့် အထက်အရပ် အောက်အရပ်ရှိရှိသမျှ အရပ်ဒေသ များသို့ မေတ္တာစိတ် ဖြန့်ကျက်စေရာ၏။

၁၁။ လူတစ်ဦးချင်းစီ ရပ်စဉ်၊ သွားစဉ်၊ ထိုင်စဉ်၊ လဲလျောင်းစဉ် ဤမေတ္တာ သတိစိတ်ကို ဆောင်ထားလေ့ကျင့်နေရာ၏။ မိမိတို့အိပ်ပိုက်မှု ကင်းရှင်းချိန်ကာလမှာလည်း ဤမေတ္တာစိတ်ထားများကို လေ့ကျင့်ပွားများ ရာ၏။ ဤသို့ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုမျိုးကို ဗြဟ္မာဝိဟာရ ဗြဟ္မာမင်းနှင့် တူညီသော နေရသော အလုပ်ဟု ဤမြတ်ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်၌ သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ် ပါသည်။

၁၂။ လူတစ်ဦးချင်းမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ခွာရှောင်ပြီးလျှင် သီလ အကျင့်မြတ်ကိုလည်း ရယူ၍ ပြည့်ဝခိုင်မာသော ဉာဏ်ပညာဖြင့် ကာမဂုဏ်များကို နှစ်သက်တွယ်တာမှုကို ပယ်သတ်၍ နောင်တစ်ဖန်အမိဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေ နေခြင်းမရှိရလတ္တံ့ ဖြစ်ပေသတည်း။

စပ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

http://www.dhammadownload.com

၇၉။ မင်္ဂလသုတ်တော်

မင်္ဂလာတရား (၃၈) ပါး

၁။ အသေဝနာစ ဗာလာနံ = လူမိုက်ကိုမမှီဝဲမပေါင်းဖော်ခြင်း၊

၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စသေဝနာ = ပညာရှိသူတော်ကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊

၃။ ပူဇာစပူဇနေယျာနံ = ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရခြင်း၊

၄။ ပတိရူပဒေသဝါသောစ = သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာ ဒေသတွင် နေထိုင်ခြင်း၊

၅။ ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ = အတိတ်ဘဝများက ပြုလုပ်ဆည်းပူးခဲ့သောကောင်းမှုရှိခြင်း၊

၆။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ = မိမိကိုယ်ကိုကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ = အထွေထွေဗဟုသုတများဆည်းပူး လေ့လာရခြင်း၊

၈။ သိပ္ပဉ္စ = အတတ်ပညာရပ်များကို တတ်မြောက်ရခြင်း၊

၉။ ဝိနယောစသုသိက္ခိတော= ကျင့်ဝတ်သိက္ခာစည်းကမ်းများကို လေ့လာတတ်မြောက်ရခြင်း၊

၁၀။ သုဘာသိတာစယာဝါစာ= ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုရခြင်း၊

၁၁။ မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ = မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးမွေးမြူရခြင်း၊

၁၂။ ပုတ္တ ဒါရဿသင်္ဂဟော = သားမယားကို လုပ်ကျွေးမွေးမြူရခြင်း၊

၁၃။ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ = အပြစ်ကင်းသော အသက်မွေးမှု အလုပ်အကိုင်ရှိရခြင်း၊

၁၄။ ဒါနဉ္စ = အလှူဒါနပြုလုပ် လှူဒါန်းပေးကမ်းခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၁၅။ ဓမ္မစရိယာစ	=	တရားတော်ကို စင်ကြယ်စွာ လေ့ကျင့်ရ ခြင်း၊
၁၆။ ဉာတကာနဥ္စသင်္ဂဟော	=	ဆွေးမျိုးဉာတိတို့ကို ထောက်ပံ့ရခြင်း၊
၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ	=	အပြစ်ကင်းသော အလုပ်ကံကိုပြုလုပ်ရခြင်း၊
၁၈။ အာရတီပါပါ	=	အကုသိုလ်ကို ကိုယ်ဖြင့်ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊
၁၉။ ဝိရတီ ပါပါ	=	အကုသိုလ်ကို စိတ်ဖြင့်ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊
၂၀။ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော	=	အရက်သေစာမူးယစ်ဆေးရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊
၂၁။ အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု	=	ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ရခြင်း၊
၂၂။ ဂါရဝေါ စ	=	ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေရခြင်း၊
၂၃။ နိဝါတော စ	=	ကိုယ်အမူအရာများနှိမ့်ချရခြင်း၊
၂၄။ သန္တုဋ္ဌိ စ	=	ရောင့်ရဲလွယ်ရခြင်း၊
၂၅။ ကတညုတာ	=	သူ၏ကျေးဇူးကိုသိပြီးဝန်ခံပြောဆိုရခြင်း၊
၂၆။ ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ	=	အချိန်သင့်တော်ခိုက် တရားနာယူရခြင်း၊
၂၇။ ခန္တီ စ	=	သည်းခံရခြင်း၊
၂၈။ သောဝစဿတာ	=	ဆိုဆုံးမမှုလွယ်ကူရခြင်း (နာခံရခြင်း)
၂၉။ သမဏာနဥ္စဒဿနံ	=	ရဟန်းသာမဏ၊ သူတော်ကောင်းကို ဖူးမြော်ရခြင်း၊
၃၀။ ကာလေနဓမ္မသာကစ္ဆာ	=	အချိန်သင့်တော်ခိုက် တရားဆွေးနွေးရခြင်း၊
၃၁။ တပေါစ	=	ခြိုးခြံနှိမ့်ကျစွာတရားကျင့်၊ ကိုယ်စိတ်ချုပ်တည်း စောင့်ထိန်းစွာကျင့်ရခြင်း၊
၃၂။ ဗြဟ္မစရိယဥ္စ	=	မြင့်မြတ်သော ဗြဟ္မစရိယအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးရခြင်း၊
၃၃။ အရိယသစ္စာနဒဿနံ	=	သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်နားလည်

http://www.dhammadownload.com

ရခြင်း၊

၃၄။ နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ = နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထိတွေ့သိရခြင်း၊

၃၅။ ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ = လောကဓံ (၈) ပါးနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင်မတုန်မလှုပ် ရှိရခြင်း၊

၃၆။ အသောကံ = စိုးရိမ်မှုမရှိရခြင်း၊

၃၇။ ဝိရဇံ = ကိလေသာမြူမှုန် အညစ်အကြေး ကင်းစင်ရခြင်း၊

၃၈။ ခေမံ = ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ရာတို့မှ လုံးဝကင်းရှင်းနေရခြင်း၊

၈၀။ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ တရားအားထုတ်နည်း

(လက်တွေ့ကျင့်စဉ်)

(ဟောစဉ်အကျဉ်း)

ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကျင့်စဉ် ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသင်ယောဂီတို့သည် အနိစ္စဖြစ်ပျက်တရားကို အမြဲမပြတ်ဆက်တိုက်ဖြစ်နိုင်သမျှ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများနေဖို့သာရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးရှိသူတိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားသုံးပါးပေါ်ထွက်လျှက်ရှိရာ သတိအသိတရားတို့ဖြင့် ဣရိယာပထ လေးပါးစလုံး (လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊သွားလှုပ်ရှားမှု)မှာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ သတိကပ် အသိကပ်ထားဖို့လိုသည်။ ဤသို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်အသိပြုနိုင်လျှင် အောင်မြင်မှု၏ လျှို့ဝှက် ချက်အရပင် နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ သင်္ခါရတရားတို့ အမြဲ အနိစ္စ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို မြတ်စွာဘုရားကလူအများ အကျိုးအတွက် ပရိနိဗ္ဗာန် မပြုမီ မှာကြားတော်မူပုံမှာ–

"ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရ"

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

http://www.dhammadownload.com

သင်္ခါရတို့သာပေါင်းစည်းဖွဲ့စည်းထားသော အရာမှန်သမျှတို့သည် အမြဲမရှိကုန်၊ ပျက်စီးချုပ်ပျောက်ကြလေကုန်၏။

သင်တို့အားလုံးကိုယ့်လွတ်မြောက်ရေးရဖို့ သတိမပြတ်ထားရှိပြီး၊ ထိုသင်္ခါရတို့ကို လုံ့လကြီးစွာဖြင့် သတိပြုရှုမှတ်ကြကုန်လော့”ဟူ၍ ပစ္ဆိမ ဝါစာ နောက်ဆုံးသြဝါဒကထာဖြင့် မှာကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (ဒီဃနိကာယ် မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်နှာ ၁၆၆)

“အနိစ္စ”ဟူသည် ပျက်အိုယွင်းယို မမြဲမှုကို ဆိုလိုပြီး ရှိရှိသမျှ သင်္ခါရတို့သည် ပျက်သုဉ်းနေရာ အနိစ္စတရားသည် သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် သက်မဲ့ပစ္စည်း အရာဝတ္ထုအပါအဝင် ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲဟု ဖော်ပြနေပါသည်။

သို့သော် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အနိစ္စဓမ္မကို အဓိကထားဟောကြားတော်မူရာ၌ နာမ်ရုပ်အမူအရာကို ကြည့်ရှုဖို့သင်ပြထားပေသည်။ ရုပ်ဆိုလျှင် သိပ္ပံကတွေ့ရှိပြသတဲ့၊ အဏုမြူကလေးတွေထက် ပိုပြီးသေးငယ်တယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ရှိရှိသမျှ သက်ရှိသက်မဲ့ အကုန်ဟာ “ကလာပ”ကလာပ်အသေးဆုံးပရမတ်ကလာပ်တွေစုစည်းနေတယ်လို့ ဟောကြားတော့ သိပ္ပံကအက်တမ် အဏုမြူထက်ပိုပြီး သေးငယ်ပါတယ်။ သိပ်သေးငယ်တဲ့ ကလာပသဘောကို ထပ်ပြီးသတိဉာဏ်ပညာစိတ်နဲ့ စိတ်ခွဲရင်ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးသို့မဟုတ် အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ရှစ်ပါးကို ဉာဏ်နဲ့မှတွေ့နိုင်ကြောင်း ပထဝီ၊အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏော၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ မာ၊ ရှေ့ပူ၊ လှုပ်၊ အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာသြဇာဓာတ် ရှစ်ခုအရ ကလာပဟာ ဓာတ်သဘောသက်သက်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပထမဆုံး ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အခြေခံကလာပ (ပထဝီရုပ်၊ အာပေါရုပ်၊ တေဇောရုပ်၊ ဝါယောရုပ်) ကို ဘူတရုပ်ဟု ခေါ်ဝေါ်တော်မူပြီး ကြီးထွားရင့်ရော် ပျက်သုဉ်းနေကြောင်း၊ ဟောကြား တော်မူပါသည်။ကလာပသဘောတစ်ခုမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအစုံပါဝင်၍ လက္ခဏာများရှိကြရာ ကျန် (၄)ခုသော ရုပ်ဥပါဒါန်ရုပ်လည်း ပြိုင်တူပျက်နေကြသည်။ ရုပ်လောကမှာ ကလာပက အသေးဆုံး၊ ကလာပထက်ပိုသေးတာမရှိပေ။

ရုပ်ဓာတ်ရှစ်ပါးဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် အမူအရာသဘော

http://www.dhammadownload.com

ဖော်ပြနေပြီး ရုပ်ရှိသော ဘုံဘဝမှာ အသေးငယ်ဆုံးရုပ်၊ မျက်စိနှင့်မမြင်ရ၊ မှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်လို့မရ၊ပရမတ်ရုပ်သာဖြစ်ပေသည်။ ရုပ်ဓာတ် အဋ္ဌကလာပ် (၈)ခု ကြီးထွားလာလျှင် အထည်ဒြပ်ကိုယ်ကာယ ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ကလာပ တစ်ခု ၏ အရွယ် ပမာဏကို မြူမှုန်၊သဲမှုန်(၁)၏ ၄၆,၆၅၆ ပိုင်းမှာတစ်ပိုင်း သာ အရွယ်ရှိသည်ဟု ဖေါ်ပြထားရာ ပညတ် မဟုတ်၊ ပရမတ်ရုပ် သဘောရုပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကလာပ(၁)၏ တည်ရှိချိန် အချိန် မှာလည်း လျှပ်တစ်ပြက် မျက်စိတစ်မှိတ်သာ လူ၏ ခန္ဓာမှာ တည်နိုင်၍ အလွန်အပျက် မြန်ဆန်လှပါသည်။ တည်ငြိမ်ရုပ်စဲနေသော ကလာပဟူ၍ လုံးဝမရှိပါ။ အမြဲလှုပ်ရှား ပြောင်းလဲ နေကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဝိပဿနာ ယောဂီတို့အတွက် နားလည်ရန် စွမ်းအင် ပြောင်းလဲ အစဉ်မျှသာဟု သိရပြီး မြဲနေသော ရုပ်သို့မဟုတ် မြဲနေသော အတ္တ ငါ၊ဝိညာဉ်၊ ကာယဟူ၍ လုံးဝ မရှိဟု နားလည်ရပေသည်။ သီးခြားရုပ်တည်နေ၊ မပျက်သော ကလာပ ဟူ၍ မရှိပါ။ ရုပ်ခန္ဓာသည် နာမ်ဓာတ်အင်အားများနှင့် ဆက်သွယ် လျက်ရှိရာ နာမ်ကပျက်သလို ရုပ်ကလည်း ပျက်ရပါသည်။

လူတိုင်း၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလွန့်အလွန်သေးငယ်လှသော ကလာပ (ပရမာဏုမြူသဘောများ)နှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသောကြောင့် စက္ကန့်တိုင်း အနိစ္စ ရောက်ကြသည်။ အမြဲပင်အနိစ္စများပေါ်ပေါက်နေကြောင်း ရှုမြင်နားလည်မှသာ ဘဝဆိုတာ"ပြောင်းလဲမှုတရား"ဆွေးမြေ့နေမှုတရား"ဟု သဘာဝကျကျသိနိုင်ပါသည်။ ကလာပတို့ အနိစ္စ လက္ခဏာအရ အလွန်ပျက် နေပုံမှာ စက္ကန့်မိနစ်မဆိုင်း ပြိုကွဲသောကြောင့် နောက်နောက် ကလာပအသစ် အသစ်တို့က အစားထိုးပြီး မီးဖိုပေါင်းအိုးသဖွယ် ဆက်လက်လောင်နေရာ အနိစ္စကိုဒုက္ခဟု ရှုမြင်ကြည့်ရှုနားလည်ရတော့သည်။ ခန္ဓာထဲက သိမ်မွေ့သောပရမတ် အနိစ္စကလာပအနိစ္စကို တွေ့မြင်နားလည်သွားသောအခါ အနိစ္စ တရားကို ထိတွေ့ခံစားမှုဟုခေါ်သည်။ ထို့ပြင် အနိစ္စ တရားဟူသည် ဒုက္ခအစစ် အမှန်တရားဟု သဘောပေါက် ဆုံးဖြတ်ချက်ကျသွားပေသည်။ ခံစားချက် ပါဝင်နေရသောကြောင့် ကိုယ်တွေ့ပင်တည်း။ ဤဒုက္ခလက္ခဏာကို

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်ပိုင်ရှုနေမှသာ သစ္စာလေးပါးမှာ ဟောတော်မူသော "ဒုက္ခသစ္စာ"ကို နားလည်ရ၊ သဘောပေါက်ရ၊ လက်ခံရပေသည်။ အချို့သူတော်သီများက မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာ "ဒုက္ခ ဒုက္ခ" "ဒုက္ခ သစ္စာ"ဘဲဟု ထပ်တလဲလဲအဓိက အလေးအနက်ပြုဟောကြားတော်မူသော ကြောင့်ဘာကြောင့် ဒုက္ခ သစ္စာကိုသာလျှင် ဟောကြားတော်မူပါသနည်းဟု မေးမြန်းလေ့ရှိပါသည်။ တကယ်တရားထိုင်ရှုမှတ်ကြသောအခါ သင်တို့သည် ဤ သိမ်မွေ့နက်နဲလှသော "ဒုက္ခ "လက္ခဏာ "ဒုက္ခ သဘောတရား"ကိုစွဖြစ်ရပ်ကို တစ်စက္ကန့်မျှ လွတ်ကင်း အောင် မည်သူမျှ မတတ်နိုင်၊ မရှောင်နိုင်၊ မတားဆီးနိုင်ကြောင်း တကယ်ထိုးထွင်း သိလာသောကြောင့် ဘဝကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း (ဘယဉာဏ်) ရွံ့ရှာခြင်း (နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ) မတွယ်တာခြင်း၊ (ဝိရာဂဉာဏ်)တို့ရ၍ဤ ဆိုးဝါးလှသော ရူပနှင့် နာမ(ရုပ်အစု၊နာမ်အစု)ကို စွန့်ပစ်ခြင်ကြသည်။ ရုပ်နာမ်ကို ရုပ်စဲ၍ယင်းကိုကျော်လွန်သောစိတ်ရသောအခါ ဒုက္ခ၏ အဆုံးစွန် သဘောကိုရရှိကြပါသည်။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ လူ့ဘဝမှာပင် သောတာပန်အရိယာဖြစ်ရပြီး အသခ်တနိဗ္ဗာန်အထိ ဉာဏ်ရင့်ကျက်သူ ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတပြည့်စုံသူ ဖြစ်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို အပြင် ဗဟိဒ္ဓ အဝေးကြီးမှာ ဌာနကာလခြားပြီး ဝေးဝေးမရှာကြနှင့်၊ သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်မြန်ဆန်တာရှုပြီးရှာကြ၊ ရအောင် ယူလိုက်ကြဟုဆိုလိုပါသည်။

ဤအဆင့်အတန်းရောက်လာလျှင် သင်တို့သည် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝ၊ အလုပ်အကိုင်လုပ်နေရသော ကိစ္စတိုင်းမှာ "အနိစ္စအသိတရား" လက်တွေ့ကျကျ ယှဉ်တွဲနေထိုင်တတ်လာကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားလှပါသည်။ သင်တို့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာအစုအဝေး ရုပ်ဖြစ်ဖြစ် နာမ်ဖြစ်ဖြစ် သင်သည် အနိစ္စမြင်ရ၍ သင်၏ဘဝသည် တိုးတက်ပြီးမှန်ကန်လာပါသည်။ ပိုပြီး နေမှု စနစ်ကောင်းမွန်လာသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

၈၁။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရနေထိုင်နည်း

"ဓမ္မ"ဆိုသည်မှာ ယခုရဆဲ သန်တအခြေခံရသော အကြောင်းခံ၍ သာလျှင်တည်ရှိခြင်းမဟုတ်၊ ကမ္ဘာမှာအမြဲမှန်သည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် "ဓမ္မ"ကိုရှိပြီးနောက်အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း မိမိရထားသော "ဓမ္မ"ကိုပင်သိမြင်ရရှိရန် ဆောင်ရွက်တော်မူပါသည်။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကို ဓမ္မဂုဏ်တော်အရ "ဧဟိပဿိကော" လာ၍ကြည့်လှည့်၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးလိုက်နာကြည့်ကြပါဟု ဖိတ်ခေါ်တော်မူပါသည်။ တရားသည်ဓမ္မ၊ သဘာဝပင်ဓမ္မ၊ သစ္စာပင်ဓမ္မဟုလည်းသိနိုင်ပါသည်။ ဓမ္မ၌ကျင့်စဉ်ပါရှိရသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို သစ္စာလေးပါးတွင် စတုတ္ထဖြစ်သော မဂ္ဂသစ္စာတွင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအရိယာသစ္စာအဖြစ် ဟောကြားလမ်းပြတော်မူပါသည်။ ရိုးရိုးလူသားအားလုံးအတွက် သီလသိက္ခာရှိရေးအရေးကြီးသောကြောင့် နားလည်လွယ်သော သီလများကိုဟောကြား၍ သူတစ်ပါးအသက်သတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရေး၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရေး၊ ကာမဂုဏ်မှားယွင်းစွာကျင့်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရေး၊ မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုမှု မှ ရှောင်ကြဉ်ရေး၊ အရက်သေစာသောက်စားမှု၊ မူးယစ်ဆေးမှိုဝဲမှုမှ ရှောင်ကြဉ် ရေးဟူ၍ ရှင်းလင်းသောငါးပါးသီလကို လမ်းညွှန်တော်မူသည်။ ဥပသကာတို့ သည် မိမိ၏ဆန္ဒအရသာ သီလရယူပြီး အမိဋ္ဌာန်ပြု ဆောက်တည် ထိန်းချုပ် ထားရသည်။ငါးပါးသီလသည် လူ့အခြေခံ ဂုဏ်ရည် ကျင့်ဝတ်ဖြစ်နေသော ကြောင့် နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းရသည်။ သို့မှသာ ကာယဝစီ မနောကံများသည် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ဥပုသ်နေ့များတွင်ကားဤငါးပါးသီလ အပြင် ပိုမိုစောင့်ထိန်းရန် ညစာစားမှု၊ ကခုန်သီချင်းဆို သီချင်းနားထောင်မှု မြင့်မြတ်သော အိပ်ယာမှာ အိပ်မှုတို့မှရှောင်ကြဉ်ရသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြား သော သီလဂုဏ်ရည် ကျင့်ဝတ်များမှာ အထူး ကြပ်တည်း ခဲယဉ်းစွာ စောင့်ထိန်း ရမှုမျိုးမဟုတ်၊ သီလစောင့်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘဝသည် မြင့်မြတ်သန့်ရှင်းလာရေး၊ သံယောဇဉ် အစွဲအလန်းကြီးမားမှုမှ နည်းပါးပြီး လွတ်မြောက်ရေး ရိုးရိုးသားသား

http://www.dhammadownload.com

ရောင့်ရဲစွာနေထိုင်ရေးကို လမ်းပြတော်မူခြင်းသာဖြစ်သည်။ဤ ရည်ရွယ်ချက်တို့မှာစိတ်မှာ အာရုံထားပြီးမြတ်နိုး လိုက်နာ ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာလူကျင့်ဝတ်တွင် ဒါနပြုခြင်း၊ အားလုံးသတ္တဝါ ဘေးကင်းချမ်းသာကောင်းမွန်ရေး၊ မေတ္တာတရားပွားခြင်း အဓိကလုပ်ငန်းနှင့် လမ်းစဉ်ဖြစ်ပေသည်။ ရဟန်းတော်များသည် အထူးသဖြင့် ဝိနည်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ၂၂၇ပါးသော သိက္ခာပုဒ်တို့ကို စောင့်ထိန်းကြရသည်။ ဝိနည်းဥပဒေများသည် တိကျစွာ ဝိနယပိဋကဘက်မှာ ပါရှိသည်။

သီလအပိုင်းသည် အခြေခံကျသည်။ အရေးကြီးသည်မှန်သော်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ဦး၏ နေ့စဉ်နေထိုင်ရေးကိစ္စမှာ ပထမအဆင့်သာရှိသေး သည်။ သီလများကို နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းနေရခြင်းမှာ စိတ်အသိမှန်ပြီး စိတ်စင်ကြယ်ရေးသမာဓိရှိရေးအတွက် အထောက်အကူရစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်ရေးလုပ်ငန်း အတွက် ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင် စိတ်အကြောင်းကိုသိပွဲနည်းကျ တိကျစုံလင်သော စိတ်ပညာကို ဟောကြား ထားသည်။ သမာဓိအကျင့်ကို သမာဓိဘာဝနာဟုခေါ်သည်။ ဘာဝနာတွင် သမထဘာဝနာ(စိတ်ငြိမ်သက်ညီမျှတည်တံ့ရေး)နှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ (ဘဝအမှန်သစ္စာတရားကိုတိုက်ရိုက်ရှုကြည့်လေ့လာရေး)ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမ"သမထဘာဝနာ"တွင် စိတ်ကိုအကန့်အသတ်မရှိသော သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာစေတနာထားပို့လွှတ်ရသော မေတ္တာပွားမှုလည်းပါဝင်၍ မေတ္တာဘာဝနာဟုခေါ်သည်။ ဤမေတ္တာစိတ်ထားမေတ္တာစိတ်ဓာတ်သည် အလွန် အရေးကြီးသည်။ လူ့လောကကို သာယာငြိမ်းချမ်းစေသည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာမပွားမီ ယောဂီတို့သည် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်စေတနာများကို ပို့လွှတ်ပြန့်ပွားစေရသည်။မေတ္တာဘာဝနာကို အစအခြေခံပြုပွားလိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်သည်သန့်ရှင်းငြိမ်းချမ်းပြီး သမာဓိတရားကို ရရှိသည်။ မေတ္တာဘာဝနာမှာ သတ္တဝါအားလုံးကို သနားသောစိတ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေလိုသောစေတနာ ဆန္ဒစိတ်တို့ ပူးတွဲပါဝင်လာမြဲဖြစ်သည်။ မေတ္တာနှင့်ကရုဏာစိတ်မှာ လူတန်းစား မခွဲရ၊ အကန့်အသတ်မရှိရ၊ အနီးအဝေးမရှိရ၊

http://www.dhammadownload.com

တစ်လောကလုံး တစ်ကမ္ဘာလုံး သို့ စိတ်ဓာတ်ပို့လွှတ်နေရမည်။ ဤသို့ မွန်မြတ်လှသော စိတ်စေတနာဆန္ဒကို ထားရှိပို့လွှတ် နေကြသူတိုင်းသူ တစ်ပါး၏အကျိုးများကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်း ပရဟိတ အလုပ်မျိုး ကိုလည်းဆက်လက်လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူတစ်ပါးတို့ကြီးပွားချမ်းသာကြွယ်ဝတာကို မြင်ရသောအခါ မုဒိတာ ဝမ်းမြောက် သဘောတူသော စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များ ပေါ်လာသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်စိတ် အထူးကြည်လင် ငြိမ်းချမ်းသွားသော ကြောင့် ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် အကောင်းဆုံးနေထိုင်မှုကို ရရှိသည်။ ဤသို့သမထ၊ သမာဓိများကို လေ့ကျင့်ကြရာမှာ စူးစိုက်ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကြီးပူးတွဲပါရှိရမည်။ သမထလေ့ကျင့်မှုများပြားလာသောကြောင့်ပင် လူသား သည်စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တည်ငြိမ်၍ရိုးသားမှုစိတ်ထက်သန်နေမှုစိတ်နှင့် ညီညွတ် မျှတ စိတ်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အရ ရုပ်နာမ် တို့ကို လွယ်ကူသန်ရှင်းလျှင်မြန်စွာ ရှုကြည့်နိုင်တော့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကလမ်းညွှန်သော ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများတွင် သမာဓိစိတ်ဖြင့်စိတ်၏ အင်အားတိုးတက်စေခြင်း၊ ဧကဂ္ဂတာစူးစိုက်၍ အာရုံမှာ တည်စေခြင်းရှိနေသောကြောင့် မလိုလားအပ်သော အာရုံများ၊ စိတ်များ၊ (အပြင်အာရုံအမျိုးမျိုးနှင့်ရာဂဒေါသစိတ်များ) ကိုပစ်ပယ် စွန့်လွှတ် နိုင်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မကောင်းမမှန်သော ပညတ်အာရုံတို့ကိုလည်း ခွာရှောင်ပစ် နိုင်သည်။ သာသနာအစစ်က ဤသို့လမ်းပြထားသည်။

နောက်တစ်ဆင့်တက်၍လေ့ကျင့်လျှင် 'ငါ' 'ငါ့ဥစ္စာ' 'ငါကောင် ပုဂ္ဂလ မရှိ'ကင်းကွာသွားသည်။ ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့၏ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ နေမှု အဟုန် လျှင်မြန်ပြင်းထန်တာကို ဝိပဿနာစိတ်က တွေ့မြင်ခံစား နားလည်နေသောကြောင့်ပင်တည်း။ အတ္တဒိဋ္ဌိအယူမှား ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိ အမြင် နည်းပါးပြီး ပျောက်ကွယ်သွားသော အကျိုးရှိသည်။ ထို့ပြင်ခန္ဓာငါးပါးမှာ ရှိသော "အမှန်သစ္စာတရား"ကို တစ်ပြိုင်နက် အတူတူထိတွေ့နားလည် သွားသည်။ ဤအဆင့် ဉာဏ်အမြင်မှာပင် အပျက်ကြားမှ နိစ္စသဏ္ဍိသုခတရား

http://www.dhammadownload.com

ကိုတွေ့မြင် နားလည်သွားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပျက်ကို အလွန် ငြီးငွေ့၍ စွန့်ပစ်လိုသော ဉာဏ်ကြီးနှင့် ရှုစိတ်ကအထူး စူးရှ ထက်မြက် (မှတ်ဆိတ်ရိတ် ဓါးသွားလို)ဖြစ်နေ၍ အယူမှားအကျင့်မှား ပြတ်တောက် သွားသော ကြောင့်ပေတည်း။ အပါယ်ကျလောက်သော "အဝိဇ္ဇာမောဟ"လည်း ပြတ်စဲ ကုန်ခန်းသွားလေသည်။ တစ်နည်းဖြင့်ဆိုရသော် ယခင်အခါများက ဤစိတ်များသည် ဆက်ဆက်ဖြစ်မှု သန္တတိ အစဉ်အတန်းအရ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ(ငါဘဲ၊ ငါရှိအမြင်)များပေါ်ပေါက်ယုံကြည်ခဲ့ရာမှ ယခုဉာဏ် အဆင့်တွင် သခ်ါရအစဉ်များကို ပြတ်စဲစေပြီး အတ္တပုဂ္ဂလ ဇီဝ သံယောဇဉ်များကို ပယ်ဖျက်ပစ်လိုက် သည်မှာ ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် တကယ်ချမ်းသာ၍ စစ်မှန်သော ပညာအသိအလိမ္မာဉာဏ်ကိုရကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါး အကြောင်း အကျိုး ကွင်းဆက် ရှည်ကြီးများလည်း ရပ်စဲချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ယခင် အားမထုတ်မီ ကာလများက ကိလေသာ စိတ်များ (အထူးသဖြင့်အတ္တဒိဋ္ဌိ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိ ယုံကြည်ချက်များ)အရ စိတ်သည် အလွန် ပူပန်လှုပ်ရှားပြီး အပြင်မဟိဒ္ဓ အာရုံများကို တုန်ပြန်ခဲ့ကြရာမှ ဤ အဖြစ်ဆိုးသည်လည်း ပြတ်စဲချုပ်ပျောက် သွားပေသည်။သံသရာဘဝ ဆက်လက်ရှုပ္ပား–မွေး–သေအနန္တ ပြောင်းလဲနေမှုသည်လည်း(ရဟန္တာဖြစ် လျှင်) လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းရသည်။ ဘာ့ကြောင့် ဘဝတဏှာ၊သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ မာန၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ဥဒ္ဓစ္စစသော ကိလေသာမီးများငြိမ်း၍ ခန္ဓာဆက်မှုဘဝမီးလည်းငြိမ်း သွားမှု ဖြစ်သည်။

–ဦးချန်ထွန်း

၈၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏အဓိကမူလပန်းတိုင်ကြီး

ဗုဒ္ဓဘာသာက လမ်းပြရည်ညွှန်းထားသောဘဝပန်းတိုင်သည် အလွန်မွန်မြတ်၍ မြင့်မားလှပါသည်။အဆင့်အတန်းမြင့်လှသောကြောင့် ဘဝပန်းတိုင်ဟူသည် "အလုံးစုံအမြဲပြည့်ဝနေမှု"ဟူသော ပန်းတိုင်ဖြစ် ပါသည်။သီလအမြဲပြည့်စုံခိုင်လုံနေသော ပန်းတိုင်ဖြစ်၍သန္တိသုခပြည့်ဝမှုဟု ခေါ်သည်။ လူသားသည် ပျော့ညံ့မှု၊ ဖောက်ပြန်မှုလုံးဝမရှိတော့ပေ။

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်ကောင်၊ ဒုစရိုက်ကောင်ဘဝမှ လုံးဝလွတ်မြောက်စေသော ပန်းတိုင်ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်၍ "ပြီးပြည့်စုံမှု"ဟုလည်းခေါ်ရသည်။ ပုထုဇဉ်တိုင်း သီလခိုင်မြဲမှုကိစ္စအတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ရောက်၍ ရယူရသည်။ အလှမ်းမမီနိုင်စရာမရှိပါ။ သို့သော် သာမန်ပုထုဇဉ်တိုင်းမှာ ဝိစိကိစ္ဆာသံသယောဇဉ်များ၊ သံသယဥဒ္ဓစ္စ၊ကုက္ကုစ္စများရှိနေကြရာ "ဝိပဿနာလေ့ကျင့်မှုသည် ကျွန်တော်၊ကျွန်မတို့အတွက် ဘာများအကျိုး ကျေးဇူးရရှိပါသလဲ"ဟု ခဏခဏမေးခွန်းထုတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားပြဆရာသမားများကို အကျိုးရရှိပုံအမျိုးမျိုးကို ဖြေကြားရှင်းပြကြရပေသည်။ ထိုအဖြေများအနက် အကောင်းဆုံးအဖြေတစ်ခုမှာ "သင်တို့ဟာပြီးပြည့်စုံတဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်မရသေးမီမှာ ဝိပဿနာသတိတရားပွားများနေလို့ သင်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ကြည်လင်ထက်သန် နိုးကြားနေတယ်"။ ရုပ်နာမ်တွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား အခြေခံ လောက်တော့ သိမြင်နားလည်သွားတယ်။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့နေ့စဉ် နေထိုင်ပြုမူရေးဘဝလှုပ်ရှားမှု အသီးသီးမှာ(လောကီရေးရာ အဖြာဖြာမှာ) လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံတကာရေးကိစ္စများတွင် စိတ်ဝင်စားစွာ ကူညီဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ဒို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှု ကမ္ဘာကြီး ကောင်းမွန်တိုးတက်ရေး၊ ကမ္ဘာကြီးမပျက်သုဉ်းရေး အတွက် ရှိစွဲ ဘာသာ ကြီးတွေက ထိထိရောက်ရောက်မဖြေရှင်းနိုင်လို့ ဒီသတိ ပဋ္ဌာန်ရိုးရိုးကျင့်စဉ်၊ ဗြဟ္မာဝိဟာရရိုးရိုးကျင့်စဉ်နဲ့ စစ်အန္တရာယ်ကို တားဆီး နိုင်တယ်။ဘာကြောင့်လဲ ပဋိပက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ စစ်ပွဲ(သေးသေးကြီးကြီး) ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းမူလမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ဒိဋ္ဌိမာန၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ "ကိလေသာ"ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လျှက်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ စနစ်နှင့် လေ့ကျင့်မှုမှာ ကိလေသာကို နှိပ်ကွပ်အပြီးပယ်သတ်ရေးပင် ဖြစ်ရာ သဘာဝကျသည်။ ထူးဆန်းသော သဘာဝလွန်တရားများမရှိ၊ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့ကျင့်ကြရသောကြောင့် ဤလူသားများအတွက် လိုအပ်၍ အကျိုးရှိသည်။ လူသားသည် ငါဘဲ၊ငါစွဲ ဟူသောသက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ အယူမှား=ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်များခြင်းကြောင့်လူ့ပြဿနာ၊ ပဋိပက္ခပြဿနာများပေါ်လာကြရသည်။ ငါ၊ ငါစွဲ ငါပိုင်အယူ ယုံကြည်ချက် အမှားမျိုးစုံကြောင့်ပင် ငါ၊

http://www.dhammadownload.com

ငါ့ဥစ္စာကို ဘယ်လိုနည်းနှင့် ဖြစ်စေလုပ်ဆောင်စောင့်ရှောက်မည်။ သူများ (တစ်ခြားနိုင်ငံနစ်နာသွားတာကိုမကြည့်ဘဲ) လုပ်ချင်ရာလုပ်နေကြရာ ပြဿနာတိုးတက်နေခြင်းမှာ မထူဆန်းပါ။ လောဘ၊ ဒေါသကြီးထွားသမျှ ပြဿနာတွေကြီးထွားရမည်။ သာမာန်ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများက "ကိလေသာ"အကြောင်း၊ "ကိလေသာကို သဘာဝနည်းလမ်းဖြင့်သာ ကုသပယ်ဖျက်လို့ရကြောင်း၊ (နည်းမှန်)တို့ကို မသိနားမလည်ကြ၍ သာမန်"ဘာသာရေး" "ယုံကြည်ရေး"တို့မှာ အသုံးဝင်မှုကျဆင်းနေသည်။ ထို့ပြင် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာများ(အသုံးဝင်ပစ္စည်းများတီထွင်ဖေါ်ထုတ် ရောင်းချနေမှုများ၊ လောကီဘာသာရပ်များအထူးတိုးတက်စနစ်ကျကာ ပြန့်ပွားလာသောကြောင့်) ယုံကြည်ပသ ပူဇော်ရေးဆုတောင်းဆုပေး ကယ်တင်ရေးဆိုသောဘာသာရေးတို့မှေးမှိန်သွားကြရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓ ဒေသနာကသဘာဝဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခများ၊ ပြဿနာများကို သဘာဝမဂ်၊ မဂ္ဂင် နည်းလမ်းကျင့်စဉ်မှန်(လက်တွေ့ယုတ္တိရှိရှိချက်ချင်းအကျိုးရသော)တို့ကို လမ်းပြဆုံးမနေသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်မှုကို ရဲရဲရင်ဆိုင်စိစစ်ကြည့်ရသည်။ ရှောင်မပြေးရပါ။ ကောင်းကင်ဘုံ နောက်ဘဝစသည်တို့ကိုလည်း အားမကိုးရပါ။(ထို့ကြောင့်လည်းသိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတိုးတက်မှု၏ ဝေဖန်မှုကို မခံနိုင်ရာကြပါ။) နောက်ဆုံးအပြီးသတ်ယခုအခါမှာပင် သစ္စာဓမ္မအောင်မြင်ပါသည်။ သစ္စာလေးပါးကိုသာ အခြေခံသောကြောင့် ယုံကြည်ပသရေး ဆုတောင်းရေး" မလိုအပ်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့်လူသည် လူ၏ဒုက္ခများကို သည်းခံ နိုင်လာသည်။ ဘဝကို အမြင်မှန်ရှုကြည့်သည်။ မိမိကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေးမှု ကိုသာစိတ်ချအားထားသည်။ ထို့ကြောင့်လူသည် အလွန် မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်သော လူဖြစ်လာပေသည်။ ယနေ့လူတို့အမြင်မှာ မဖြစ်နိုင်သောပြီးပြည့်စုံမှုဟု ထင်မှတ်နေကြသော်လည်းနောင်နှစ်အနည်းငယ် မျက်မှောက်ခေတ်မှာပင် ဤပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက်ခံစားရတော့မည်မှာ မလွဲပါ။

ကမ္ဘာ့သာမန် ယုံကြည်ဆုတောင်းပသဘာသာရေးများကို ရုပ်ဝါဒီဝင်

http://www.dhammadownload.com

တို့က ဒဿနဆရာအချို့က ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်နေကြဆဲပင်ဖြစ်နေသော်လည်း (တစ်ဘဝသာကောင်းစားရေးရုပ်ဝါဒက လူကြိုက်များနေသော်လည်း) ယုတ္တိရှိဆင်ခြင်တုံ တရားအဓိကထားပါဝင် ချက်ချင်းအကျိုးပေးသော ဒေသနာကို သာရှာဖွေသူများတိုးပွားလျှက်ရှိပါသည်။ ဤဒေသနာဆုံးမချက်မျိုး လမ်းစဉ်မျိုးသာလျှင် ကမ္ဘာလူသားအားလုံး၏ မျှော်လင့်ကိုးစားချက်ဖြစ်နေတော့ သည်။ အနာဂတ်သည် မျှော်လင့်ချက်အပြည့်ရှိနေသည်။

ဦးချန်ထွန်း

၈၃။ ဗုဒ္ဓဒေသနာကြေညာချက်၏ဆိုလိုချက်

ဗုဒ္ဓဘာသာများသည် ဘုရားစေတီဆင်းတုတော်များကို ဆီမီးထွန်း၊ ပန်းကပ်၊ ဆွမ်းတင်၊ တံခွန်တိုင်ကလေးများလှူခြင်းဖြင့် အရိုအသေဂါရဝပြုကြပါသည်။ ရဟန်းတော်တို့၏ ရှေ့မှောက်မှာလည်း အလှူဒါနအမျိုးမျိုး လှူဒါန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုခြင်းကြီး ငါးပါးဖြင့်ရိုသေလေးစားကြည်ညိုမှုကိုပြသကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာ ရတနာ မြတ်သုံးပါး (လောကမှာ အကောင်းဆုံး အစင်အကြယ်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး) သုံးဆူကို သရဏဂုံ ဝန်ခံ၍ဆောက်တည်ပြီး ငါးပါးသီလကို ထိန်းထားကြပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်တော် ရတော်မူသောကြောင့် စိတ်–နာမ်များမှာညစ်ညမ်းပူပန်စေသော ဖောက်ပြန်သော ကိလေသာတို့မှ "လုံးဝအမြဲလွတ်လပ်ရေး" ကို ရရှိတော်မူသည်။ ဤသို့ ဘုရားဖြစ်ပြီးပြီးချင်း ထာဝရ လွတ်လပ်ချမ်းသာနှင့် အမြဲပြည့်စုံသော်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မယူသေးဘဲနှစ်ပေါင်း (၄၅)နှစ်အထိ လူအမျိုးမျိုး၊ နတ် အထွေထွေ ဝေနေယျတို့ကိုလိုက်လံတရားဟောသည်။ သင့်တင့် ကောင်းမြတ် စွာဆုံးမ ဩဝါဒပေးသည်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်ပြသ ပေးတော်မူသည်။ ဤသို့ လူအများ၏အကျိုးကို အမြတ်ဆုံး စေတနာမေတ္တာ–ကရုဏာတို့ဖြင့် ကူညီလမ်းပြရာ မိမိရရှိသော ပြီးပြည့်စုံသော သန္တိသုခကြီးကို သူတစ်ပါး လည်းရစေတော်မူနိုင်ခဲ့ရာ ကုဋေအနန္တ ဝေနေယျတို့ ကျွတ်တမ်း ဝင်ခဲ့ကြရ

http://www.dhammadownload.com

ပါသည်။ကိုယ်တော်တိုင် နေရာ ဒေသ၊ နိုင်ငံအမျိုးမျိုးသို့ ကြွချီတော်မူပြီးလျှင် လွတ်မြောက်ရေး ဓမ္မကို (ကိလေသာ စင်ကြယ်မှု) အတွက် ကြိုးစား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းတရားမြတ် "သတင်းကောင်း" ကိုအရိယာ တပည့်ကြီးများက နှုတ်ဖြင့် မှတ်သားပြီး ဆရာစဉ်ဆက် ဟောကြားသောကြောင့် ထူးခြားသော ဤမူလ "ဓမ္မဒေသနာတော်" ယဉ်ကျေးမှု ဩဝါဒများ သစ္စာတရားများ စုံလင်စွာပင် အာရှတိုက် နိုင်ငံတိုင်း မှာပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အလွန် စည်ပင် ထွန်းကား ခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် သက်တော် (၈၀)ကျမှ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတော် မူသည်။သက်တော်(၈၀)အထိ ပရိနိဗ္ဗာန်မပြု၊ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို မယူ သောကြောင့် ကိုယ်တော်တိုင်မဟာ ကရုဏာ တော်အတုမရှိ ကြီးမား နေကြောင်း၊ ထင်ရှားသည်။ လူသားအများ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ကို အမြဲ သနား တော်မူပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကျိုး ငါ့အတွက်ကောင်းစားတိုးတက် ချမ်းသာရေး၊ ငါသက်သာရေး ဟူသော ကိုယ်ကျိုးရှာမှု ကင်းခြင်း၊ ကိလေသာ ဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ခြင်း၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမီးသုံးပါး အပြီး အမြဲ ငြိမ်းအေးခြင်းကိုဆိုလိုကြောင်းသင်ပြတော်မူသည်။ သို့မှသာ သဉပါဒိသေသ ရပြီး အနုပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်ကို ယူရသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စင်ကြယ်သော မူလဓမ္မဒေသနာတော်တွင် အလွန် အံ့ဩ ဖွယ်ထူးခြားချက် ဝိသေသလက္ခဏာမှာ ဖန်ဆင်းရှင် ထာဝရဘုရား ကယ်တင် ပေးသော ကောင်းကင်ဘုံသား ဘုရားဟူ၍ လုံးဝမပါ ရှိခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် ဘုရားကမျှကောင်းရာပို့ရန် ၊ အဆိုးဘုံထဲ ပစ်ချရန် မလုပ်နိုင်ပါ။ မဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် တန်ခိုးရှင်ထာဝရဖန်ဆင်းရှင်ဘုရား၊ ကောင်းကင် ဘုံမှာ စံနေသောဘုရားဆိုသူကို ရှိခိုးပသ ဆုတောင်းရန်ကိစ္စ လုံးဝမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဒေသနာသည် Religionမဟုတ် Faith-worshipPrayer ဟူသော တစ်ခြား ဘာသာဝင်တို့ပြောပြသော ကိုးကွယ် ယုံကြည်ပသမှု၊ ဆုတောင်းနေမှု၊ ဘုရားကဆုပေးမှု၊ အပြစ်ပြေမှုစသည် "ဘာသာရေး" လုံးဝမပါ၍ ဓမ္မသည် ထူးခြားသည်။ လက်တွေ့ကျသည်။ ယုတ္တိရှိသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ယှဉ်တွဲသည်။ လူတစ်ဦးချင်း သူ့ကံကြမ္မာ (ရှေ့ရေး)ကို သူသာ ဖန်တီးသည်။ ယခုဘဝပဋိသန္ဓေနေမှုမှာ ဘုရားနှင့်မဆိုင်၊ အတိတ်ကံအရ၊ ကံကပစ်ချလိုက်၍ ထိုထိုမိဘဝမ်းမှာ နေရ မွေးဖွားရသည်။ အတိတ် ကံ သာမကပစ္စုပ္ပန်ကံကလည်း ပြဋ္ဌာန်းသည်။ လမ်းမှန်သိ လမ်းဆုံးရောက်ကြသူ ပြီးပြည့်စုံသော အရိယာတို့ကလည်း အခြားသူများကို "ဓမ္မ" သင်ပြဟောကြား၍ အကူအညီ ပေးခဲ့ကြပါသည်။ အရိယာတို့၏ လမ်းစဉ်သည် ပြည့်ဝစုံလင်ရခြင်းမှာ မူလတရားက ဗုဒ္ဓရှင်တော် ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူသော သစ္စာလေးပါး တရားသာလျှင် ဖြစ်နေသောကြောင့် သူတစ်ပါးကို သင်ပြရသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကယ်တင်ရှင်မဟုတ်၊ ဘွဲ့တော်များအနက်၊ လူ၊ နတ်တို့၏ဆရာ Teacher ဟုပင် ဝန်ခံတော်မူခဲ့သည်။ ဘုရားအစစ်၏ ဂုဏ်တော် (၉)ပါး မှာ သတ္ထာဒေဝ မနဿာနံ" ဟူသော အမည် ဂုဏ်ပုဒ် 'သတ္ထာ" (ဆရာ) ဝေါဟာရပါရှိသည်။ ဗုဒ္ဓတရားအစစ်၏ ကြွေးကြော်သံမှာ သုခံချမ်းသာ ပြည့်ဝပြီးဆုံးသော စစ်မှန်သော မြဲသော ချမ်းသာမြတ်ကြီးကို ရရန် သာမန် ကျင့်စဉ်ဖြင့်မရနိုင်၊ ဥပမာ–ဒါနပြုရုံနှင့် နိဗ္ဗာန်မရ၊ သီလ စောင့်ထိန်းတတ်ရုံနှင့် နိဗ္ဗာန်မရ၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်ဖြင့် သစ္စာလေးပါး သိရမည်ဖြစ်၍ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မရလျှင် ဒါန၊ သီလ၊ သမထတို့သည် ပြည့်စုံသော လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိကို တိကျစွာမရနိုင်ပေ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တိုင်ဘုရားလောင်း ဘဝများက ဒါန၊ သီလ၊ သမထ တို့ကိုပြုလုပ်၍ စုံစမ်း ကြည့်ခဲ့သည်။ ဒါနပြုလျှင် ကုသိုလ်တော့ရသည်။ သစ္စာ လေးပါးကို သိမှုမဖြစ်ခဲ့ရ၍ သင်တို့ရော ငါပါ သံသရာ၌ ရှည်လျားစွာ ကျင်လည်ခဲ့ရကြောင်းကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟ ကြွေးကြော် သည်။ ဤ ကြွေးကြော် သံမှာ အခြား ဘာသာကြီး များအားလုံးနှင့် လုံးဝမတူညီပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက လက်တွေ့ ပါဝင်သော နည်းလမ်းနာမ်စိတ် ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေးတရား ကိုယ်တိုင် မဂ်ဇော၊ ဖိုလ်ဇော၊ ဆိုက်နိုင်သော်လမ်း ခရီးကို ထူးထူး ခြားခြား ဟောကြားခဲ့သည်။ ခိုင်မြဲနေသော မပျက်စီးသော "အတ္တ" ဟူ၍ မရှိပါ။ ဘဝသည်ဓာတ်များစွာ ပေါင်းစုနေချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝသည် ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု အမြဲပေါ်ပေါက်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကာယထဲမှာ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ကိုရှုမှတ်ရသည်။ ထို့အပြင် သဒ္ဓါတရားရလာပြီး၊ စိတ်ပိုင်း လေ့ကျင့်မှု "ဘာဝနာ" ရင့်သန်၊ စိတ်လည်းဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ထက်မြက် စူးရှ နေသောကြောင့်စိတ်သန့်ရှင်းပြီး သေမှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းအယူကို ပယ်ဖျက်သည်။ သေမှာစိုးရိမ်နေမှု မရှိတော့။

နောက်ထူးခြားချက်မှာ မေတ္တာဘာဝနာသည် သက်ရှိအားလုံးကို မေတ္တာထားရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပါတီနိုင်ငံရေးကင်းရှင်း၍ နိုင်ငံရေး ကိစ္စ၏ အထက်မှာရောက်နေသည်။ ဓမ္မတရားတော်ကို အချို့က အထင်လွဲကြ၊ မှားယွင်းစွာ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ကြသည်။ ဥပမာ အရာရာ နတ်ဘုရားရှိသည်။ သက်မဲ့တို့မှာပင် အသက်ဘုရားဝင်နေ၍ သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်၊ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ခဲ များကို ပသရေးဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၊ ရေးသားကြရာ အလွန်မှားယွင်းနေသည်။ စုန်း၊ တစ္ဆေ၊ ကဝေ၊ ဝိဇ္ဇာကို ရှိခိုးပသမှုဟုပင် အချို့က ထင်မှတ်ကြသည်။ ယင်းအယူအကျင့်တို့ကို ဗုဒ္ဓဒေသနာက သစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ(၁၂)ပါးကို ဟောပြခြင်း၊ အနတ္တသုတ်ကို ဟောပြခြင်းဖြင့် ပယ်ချလိုက်ပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို မချွင်းမချန်ဘဲ မေတ္တာပို့ရမည်။ စောင့်ရှောက်ရမည်။ သို့သော် ဘဝပန်းတိုင်သည် ထာဝရကိလေသာ ငြိမ်းမှုခေါ် "သန္တိသုခ" ရရှိရေးဖြစ်ကြောင်းကို မမေ့သင့်ပေ။ သိပ္ပံနည်းအရ နိဗ္ဗာန်ကို ပန်းတိုင် ထားရသည်။ ဆာအက်ဒွင်အာနိုလ်းကလည်း "အာရှတိုက်၏အလင်းရောင်"ကဗျာကြီးတွင်နိဒါန်းမှာ "ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ရှေးကျသော်လည်း ကြည်ညိုလေးစားရသော ဘာသာကြီး ဖြစ်သည်။ အမြဲမှန်ကန်နေသော လူအားလုံးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ပေးအပ်သော ဘာသာကြီးဖြစ်ရာ အကန့်အသတ်မထားသော မေတ္တာကျင့်နည်း၊ အရိယာဖြစ်လျှင်သဒ္ဓါခိုင်မြဲနည်း၊ လူသားတို့အတွက် လူသား ဒုက္ခ လွတ်မြောက်ရေးကို ရဲဝံ့စွာဟောကြားသော ဘာသာဖြစ်ရာ ကမ္ဘာမှာ အရဲဝံ့ဆုံးကျေညာချက်ကို စတင်တွေ့ရသည်။

ဓမ္မကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဓမ္မပဒဂါထာတွင် အကုသိုလ်တို့ကို

http://www.dhammadownload.com

မလုပ်ပါနှင့် ကုသိုလ်တို့ကိုလုပ်ပါ။ မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် ကိလေသာမရှိအောင်၊ ဆေးကြောနေပါဟု ဘုရားအစစ်တို့က ရိုးရိုးပင် ဟောကြားတော်မူကြပါသည်။

– ဦးအောင်သန်း

၈၄။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရား၏ဝိပဿနာကျင့်သုံးနည်း

ဝိပဿနာကို လေ့ကျင်အားထုတ်ရာ၌ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘဝ၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ထင်အောင်၊ မြင်အောင်၊ လက်တွေ့ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ "ငါ၊ ငါကောင်၊ အတ္တပုဂ္ဂိုလ်ကောင်" စသည် ယုံကြည်ချက်တို့သည် ဝိပ္ပလ္လာသ သိမှု၊ ဖေါက်ပြန်မှု၊ စိတ်ကူးထားမှု သက်သက်သာဖြစ်သည်။ စိတ်အမြင်အရ ခိုင်မြဲနေသော အတ္တတစ်ခုခု ရှိသည်ဟု ပုထုဇဉ်တိုင်းကယုံကြည်ကြရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ အယူမှားနေကြသည်။ အဝိဇ္ဇာ မောဟ ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မသိမသာကွယ်ဝှက်၍ဖြစ်စေ၊ တိုက်ရိုက် မှားမှုဖြစ်စေ၊သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို စွဲယူနေကြသည်။

ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်သူသည် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစမီ အများယုံကြည်နေကြသော "အတ္တ" "မပျက်စီးသောအသက်လိပ်ပြာ ဝိညာဉ်ကောင်" "ပုဂ္ဂိုလ်" အကြောင်းကြိုတင် တရားနာထားပြီး ဘာကြောင့် "အတ္တဝါဒ" အမျိုးစုံ နိုင်ငံအနှံ့ပေါ်ပေါက်နေ သနည်းဟု အကြောင်းရှာလေ့လာ ထားသင့်သည်။ အတ္တအယူကို အစွဲအလန်း နှစ်သက်မှု ကြီးမာလျှက် ရှိသည်။ ငါကောင်ကို ဖြုတ်ရန်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ရန်လိုလားမှု မရှိကြပေ။ အယူမှားကိုပြင်ရန် လက်ခံမှု အလွန်နည်းပါးလှသည်။ ထို့ကြောင့် အတ္တဝါဒ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ယုံကြည်စွဲလန်းကြသူတို့ သေဆုံးလျှင် ဘယ်ကဲ့သို့သော ဘုံဘဝများသို့ ရောက်မည်ကိုလည်း ကြိုတင်တရားနာ၍ လေ့လာထားသင့်သည်။

လက်တွေ့သတိ ဝီရိယ သမာဓိနှင့် တရားအားထုတ်ရာတွင် အနိစ္စကို တကယ်သိမြင်နားလည် ရယူမှုသည် ပဓာနကျသော ကိစ္စဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

လက္ခဏာရေးသုံးပါးတွင် အနိစ္စလက္ခဏာ သိမြင်နားလည်မှုသာ အဓိကကျသည်။ အနိစ္စဉာဏ်ကြီးရဖို့က ပထမလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရှုရာမှာ အရုပ်ကား ဖလင်ကော်ပြားများ ရွေ့လျားမှု နှုန်းအလွန် လျှင်မြန်နေကြောင်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ဆက်ပြောင်းလဲနေသောကြောင့် တစ်မိနစ်၊ တစ်စက္ကန့်မှာ ရုပ်ပုံများသွားလာ လှုပ်ရှားနေကြသည်။ မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာ အရုပ်ကားပေါင်း တစ်ရာမက လှုပ်ရှား ဆက်သွယ်ပြောင်းပစ်မှ ဇာတ်လမ်းပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှား လာသည်။ (ရုပ်ရှင်ဟုပင် ခေါ်ကြသည်။) ယင်းတို့သည် ဝိပရိဏာမ (ပြောင်းလဲပျက်စီးနေမှု) အညထာဘာဝီ (တစ်ခုမှအခြားဖြစ်သွားမှု) သို့မဟုတ်အနိစ္စမမြဲမှုကို သရုပ်ဖော်နေကြသည်။ ပေါ်ပြီးချက်ချင်း ပျက်နေကြသည်။ မရဏာသေခြင်း တရားတို့ဖော်ထုတ်ခြင်းသာဖြစ်ရာ ဝိပဿနာကိစ္စအတွက် အကူအညီရပုံကား လှုပ်ရှားတိုင်းပျက်ပျက်သွားခြင်း၊ မရဏာသေခြင်းအကြောင်းကို ထုတ်ဖော်လမ်းပြခြင်းဟု ဖြစ်ပျက်အနိစ္စကို နားလည်ရသည်။ သို့သော် ရုပ်ရှင် ပြကွက်များကိုတိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မစဉ်းစား ခွဲခြားမကြည့်ကြသော အခါ ဤလှုပ်ရှားမှုများကို (ပြကွက်များကို) တကယ်လမ်းလျှောက်နေပုံ၊ ရပ်နေပုံ၊ ထိုင်နေပုံ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေပုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၏ လှုပ်ရှားနေပုံ၊ တစ်စက္ကန့်ကြာမျှ ပြောင်းလဲနေမှု များပြားခြင်းကို သတိမထားမိကြချေ။ လမ်းလျှောက်နေပုံ ပြကွက်ကလေး တစ်ခုထဲမှာပင် ခြေတစ်လှမ်းမှာ အပျက်တစ်ရာမက ပြောင်းလဲနေရာ အနိစ္စ သို့မဟုတ် သေခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ကျန်သော လက်မြှောက်ပုံ၊ ပါးစပ်လှုပ်ပုံ၊ မျက်တောင်ခတ်ပုံ၊ ခေါင်းလှည့်ကြည့်ပုံစသော ကာယအမူအရာ အသီးသီးကိုလည်း မရေမတွက်နိုင်သော ပြောင်းလဲမှု များသာဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သွားမှု၊ ထိုင်မှု၊ ခြေထောက်ကွေးမှု၊ လက်လှုပ်ရှားမှု အသီးသီးမှာလည်း ဤကဲ့သို့ပင် များပြားလှသော အနိစ္စပြောင်းလဲမှု၊ သေဆုံးမှုကို ရှုမှတ်သတိထားနေရမည်။ အနိစ္စဟူသည် သေဆုံးသွားမှုပင်တည်း။ ဤကိုယ်ကာယထဲမှာပင် ရုပ်များနာမ်များ အမြဲမရှိ၊ ရပ်တံ့ခြင်းမရှိ၊ အနိစ္စအရ ခဏခဏ ပြောင်းလဲသွား ကြ

http://www.dhammadownload.com

သည်။ဦးခေါင်းမှာလည်း အနိစ္စ သဘောအပြည့်ရှိသည်။ ခြေထောက်လက်တို့ လှုပ်ရှားမှုမှာလည်း အနိစ္စအရ မတည်ငြိမ်၊ ခုဖြစ်၊ ခုပျက် နေရာ တိတိကျကျ ဖြစ်ခိုက် သတိပညာ သမာဓိ သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်ရှုရမည်။ အနိစ္စ၏လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များကိုပင် ဘဝလှုပ်ရှား "ရှင်သန်" နေသည်ဟု ခေါ်ဆိုနေကြသည်။ ခန္ဓာထဲမှာပင် ရုပ်ရှင်ပြနေသလို အပိုင်း အားလုံးသည် တစ်စက္ကန့်မှာ များစွာပြောင်းလဲနေသေနေကာ ရှုနေမှ ဘင်ဉာဏ်ကြီးကို ရရှိသည်။ အတွင်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကလာပများ အပျက် များလှသောကြောင့် ပြိုကွဲမှု ချုပ်သုဉ်းမှု ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါခြေလက် ပြောင်းနေမှု လှုပ်မှုစသည် တစ်စက္ကန့်မှာ အနိစ္စတစ်ရာ မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာ အနိစ္စတစ်ထောင် သေမှု ဖြစ်ပုံများကို သိနားလည်သွားတော့သည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးငယ်မရွေး အနိစ္စ ချည်းဖြစ်နေရာ ဤအချက်ကို သတိကပ်ရှုနိုင်လျှင် အနိစ္စဉာဏ်ရမှုနေရာ ကျပြီး မှန်လာပြီဟု ကိုယ်တိုင်ပင် သိရသည်။ အနိစ္စအနုပဿနာ နေရာကျဖို့ အရေးအကြီးဆုံး ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဤအနိစ္စမျိုး ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ လက်ကိုင်ထား ရှုမှတ်နေကြလျှင် အနတ္တ ဉာဏ်ကြီး (ငါ–သူ–အတ္တ–ဇီဝ–မြဲသော ပုဂ္ဂလ) လုံးဝမရှိကြောင်း အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာကြီးကို ရရှိပြီး "သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" အယူမှားအားလုံးကိုပယ်သတ်ပစ်သည်။အနိစ္စဉာဏ်ရလျှင် အနတ္တဉာဏ်ကိုပါ ပူးတွဲရရှိသည်။ ငါးပါးသီလ အမြဲလုံခြုံနိုင်သည်။ အနိစ္စတရားကို ရှုမှတ်ရာမှာ "ပြီးပြည့်စုံမှု" "နေရာကျမှု" ဆိုသည်ကား ဤဉာဏ်ကို အပိုင်အမြဲ ဟဒယဦးနှောက်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘော ပေါက်ပြီး အပိုင်ရသော ဉာဏ်မြတ်ကိုဆိုလိုသည်။ မသေမီ၊ ဘဝမကုန်မီ နေမှု၊ထိုင်မှု၊လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှု၌လည်း အနိစ္စဉာဏ်က ဓမ္မ၏ကူညီရေးအရ ကပ်ပါလာ၍ အမြဲအပိုင် ရသည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထူးမြတ်လေစွတကား။ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်တိုင်း ဤသာသနာ၌ ရုပ်နာမ် အနိစ္စဓာတ်ကြီးလေးပါး အနိစ္စကို ပိုင်နိုင်ရသောအခါ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မရစေကာမူ အနိစ္စဉာဏ် တကယ်ပေါက်မြောက် ရယူတတ်လျှင် ထူးမြတ်လှပေသည်။ မကြာမီ နေးနေး သို့မဟုတ် မြန်မြန် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များကို ရခွင့်လမ်းပွင့်သွားသည်။ မဂ် ဖိုလ်

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

အမျှဝေခြင်း

ယခုပြုရ ကုသလအမျိုးမျိုး၊ ဒါနအမျိုးမျိုး၊ ဆောက်တည်ခဲ့ရသော သီလကုသိုလ်များ၊ ပွားများခဲ့ရသော ဘာဝနာကုသိုလ်များကို သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးသို့ မိမိနှင့်ထပ်တူ အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ကြားကြားသမျှ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာ သာဓုခေါ်၍ ကုသိုလ်ထပ်တူရကြပါစေသတည်း။

ဣဒံမေပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံဟောတု

ဤကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုတို့သည် အာသဝေါတရား လေးပါး၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေသတည်း၊ လောဘဒေါသမောဟ ကိလေသာတို့မှ ကုန်ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဣဒံမေပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု

ဤကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုတို့သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့သည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

BUDDHA SĀSANAM CIRAM TITTHATU

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓဟု ဆိုအပ်သော သာသနာတော်မြတ် သုံးရပ်သည် အနှစ်မြားမြောင် ကာလကြာလေအောင် အရှည်ခံ၍ တည်တံ့တော် မူပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝဖြစ်မှုပြီး သေဆုံး၍ နောက်ဘဝဖြစ်ခြင်းသည် လျှို့ဝှက်ဂမ္ဘီရမဟုတ်

မွေးဖွားမှုဓာတ်နှင့် သေရမှုခြားနားချက်မှာ စိတ္တက္ခဏ တစ်ခုသာလျှင် ကွာခြား၍မြန်ဆန်လှပါသည်။ ယခုဘဝမှာ စုတိခါနီးတွင် စိတ်တစ်ခုဝီထိစိတ် တစ်ခဏလေးမှာ သေသွားပြီးနောက် စိတ်တစ်ခဏမှာပင် နောက်ဘဝရောက် သွားသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ဘဝဟူသည် စိတ်အစဉ်ဖြစ်ပျက် ဝီထိအစဉ်ဖြင့် "နောက်ဘဝ"ဟု ခေါ်ဝေါ်ရပေသည်။ ပဋိသန္ဓေ-စုတိ-ဘဝင်၊ ဘဝင်စုတိ- ပဋိသန္ဓေတို့မှာ အမျိုးတူ တတန်းတည်းဖြစ်၍ ဘဝကူးသည်။ ယခုသက်ရှိဘဝမှာလည်း အာရုံများနှင့်ထိတွေ့ခိုက် သိမှုဝီထိများ တစ်ခုစီသာ ချက်ချင်းကျရောက်သွားပေသည်။ ဤစိတ္တက္ခဏဝီထိအစဉ် ကလေးတို့သည် နောက်ဝီထိများသို့ အနန္တရ ပစ္စည်းသတ္တိဖြင့် အကြားမရှိ ကူးဆက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဟောကြားချက်ဒေသနာအရဆိုလျှင် ခုဘဝသေပြီး နောက်ဘဝပြဿနာကိစ္စမှာ ထူးဆန်းလျှို့ဝှက်နက်နဲသော ပြဿနာ တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ဤပြဿနာကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးရသော ကိစ္စမဟုတ်တော့ပါ။

Dr. W. Rahula

မြတ်ဗုဒ္ဓ အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပုံ

အကယ်၍ ခရစ်တော်ကဲ့သို့ သီလမြင့်မားသော အခြားဘာသာတရား စတင်တည်ထောင်သူများ ပညာဉာဏ်ရှိခြင်းကို သမိုင်းမှာ ရှာရလျှင် ကျွန်ုပ်သည် ဂေါတမ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတစ်ဦးတည်းသာလျှင် အမြင့်ဆုံး ထိပ်ဆုံးမှာ ထားသင့်သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ သမိုင်းမှာ ဉာဏ်ပညာ ကြီးကျယ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဟုလည်း ထင်မိပါသည်။

Bertrand Russel

(ကျွန်ုပ်ဘာကြောင့် ခရစ်ယာန်မဟုတ်သလဲ ဟူသောစာအုပ်မှ ဖော်ပြချက်)

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓသာသနာနောက်ပိုင်း ခေတ်ကာလမှ ဟိန္ဒူဘာသာ

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကွယ်ပပြီးသော်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ပြချက်တို့မှာ ဟိန္ဒူဘာသာကို လွှမ်းမိုးခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရှင်သန်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သမိုင်းမှာတွေ့ရှိရသည်။ ဟိန္ဒူဘာသာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကြောင့်ပင် ဒဿနဆိုင်ရာသုတ်များကို ဟိန္ဒူအတွေးဆရာများက ရေးသားခဲ့ရသည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏နောက်မှ ဟိန္ဒူဘာသာ ဒဿနများ ပေါ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံကြရသည်။ အထူးအားဖြင့် ဟိန္ဒူဘာသာတွင် ကမ္မတရား၊ နောက်ဘဝရှိပုံ တရားနှင့် အခြားဒဿန စံနစ်များသည် ဗုဒ္ဓစာပေမှ ထုတ်ယူ၍ ယင်းဘာသာတိုးတက်မှု ပြည့်ဝစေကြောင်း ကြိုးပမ်းခဲ့ကြပေသည်။ အစက ဒဿနပြည့်စုံစွာမရှိခဲ့သော ဟိန္ဒူဘာသာသည် ဗုဒ္ဓစာပေကိုမှီး၍ ဒဿနအခြေခံသော ဘာသာအဖြစ် ပြန်ရှင်သန်ခဲ့ပေသည်။

ဒေါက်တာ S.N.Dosgupte
(အိန္ဒိယအတွေးအခေါ်သမိုင်းမှ)

http://www.dhammadownload.com

စာရေးသူများ

လယ်တီဆရာတော်

မိုးညှင်းဆရာတော်

ဝေဘူဆရာတော်

အရှင် ဉာဏတိလောက

အရှင် ဦးဉာဏ

အရှင် သေဋ္ဌိလ

အရှင် သီလာစာရ

ဘဒ္ဒန္တ ပညာဒီပ

ဆရာကြီး ဦးဘခင်

ဦးနု

ဦးဖေမောင်တင်

ဦးချန်ထွန်း

ဦးအောင်သန်း

ဦးဘသော်

ဦးဘအုန်း

M.ဖေဃျ

စပ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

ဦးစိန်ညိုထွန်း

H.G.WELLS

G.C. LOUNSBERY & V. SHIBAYEV

BERTRAND RUSSEL

Dr. W. RAHULA

Dr. S.N DASGUPATA

10. Buddhism by christmas Humphreys	A Pelican Book	1951
11. Buddhist Scriptures	The Penguin Classic	1959
12. The Maha-Bodhi Journal April-May	Calcutta	1950
13. Dhamma Texts by Sayagyi U Ba Khin Translated by U Chit Tin	International Meditation Centre, Yangon	1956
14. The Light of Buddha Vol I, No.4, Vol IX, No.1 Vol IX, No.2	Myanmar Buddhist Society, Mandalay	1964
15. U Nu's Address on Buddhism	B.T.S	1959
16. Buddhism And the Age of Science Buddhist Publication by U Chan Htoon	Buddhist Society Ceylon	1961
17. The Teachings of Lord Buddha by M. Zeya	Kuthalawaddy Press	1957
18. Shwedagon by U Aung Than	B.T.S	1957
19. The Light of the Dhamma Vol.I, No.3	The Union of Myanmar Buddha Sasana Council	1953
20. A Guide to Buddhist Morals for youth by Bhaddhanta Panna Dipa	World Buddhist Meditation Institue, Yangon.	
21. Dhamma the Noble Doctrine of the Buddha by Bhadanta Panna Dipa	"	
22. ဗုဒ္ဓဂီတိကာ(ပ-ဒု) ဦးသီလစာရ	သာသနာရေးဦးစီးဌာန	၁၉၅၃

http://www.dhammadownload.com

BIBLIOGRAPHY

1. The Manuals of Buddhism by Ledi Sayadaw	Published by Department of Religious Affairs	1981
2. Essential Themes of Buddhist Lectures by Ashin Thittila	"	1992
3. The Five Nika,yas Discourses of Buddha An Anthology Book-One	"	1978
4. Eleven Holy Discourses of Protection by Sao Htun Hmat Win (M.A.A.M;S.F.Harvard)	"	1981
5. The Essence of Buddha Dhamma by Webu Sayadaw	"	1977
6. A Dictionary of Buddhist Terms		1996
7. Diṭṭha Vipassana Congitive Insight-Exercises by Mohnyin Sayadaw	Rangoon Gazette L.td	1955
8. The word of Buddha by Nyanatiloka	the word of the Buddha Publishing Committee, Colombo	1952
9. Fundamentals of Buddhism by Nyanatiloka	Published by Buddha Sahitya sabba,colombo	1949

http://www.dhammadownload.com

စာမူများကို ရေးသား ချီးမြှင့်သော ဆရာကြီးများ၏ စာကို အကျဉ်းချုပ် အဆီထုတ်ပြီး စုစည်းထားသောကြောင့် လေးစားရသော ဆရာတို့၏ လက်ရာများပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ အကျဉ်းချုပ် အဆီအနှစ်ကို သိ၍ ဓမ္မကျင့်သုံးလိုက်နာရေးကို စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဒေသနာ တရားတော်နှင့်အညီ အချိန်တို အတွင်း ကျင့်သုံးနိုင်ကြမည် ဟုယုံကြည်ပါသည်။

အချို့စာပိုဒ်များကို ကျမ်းညွှန်း မထည့်ဘဲ ရေးသူ အမည်မပါဘဲ ရှိရာ နောက်ဆက်တွဲမှာ ကျမ်းအမည် စာရေးသူအမည် ပူးတွဲ ဖော်ပြ ထားပါသည်။ကျမ်းကိုးစာရင်းလည်း ပါရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်အကယ်၍ စာအုပ်၌ အမှားအယွင်း ရှိခဲ့ပါလျှင် ကျွန်တော် စုဆောင်း တင်ပြ သူမှာသာ တာဝန်ရှိပါကြောင်း၊ နိဂုံးချုပ်စကား ဆိုရပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်နှင့်အညီ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါစေ။

– ဆာမောင်တိုး

စုဆောင်းတင်ပြသူ

http://www.dhammadownload.com

တို့သည် ဘဝလက္ခဏာ သုံးပါးဖြစ်သော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာများ သာဖြစ်ပေါ်နေပုံကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှင်းရှင်းဉာဏ်နှင့် သိမြင် နားလည် လာလိမ့်မည်။ သမာဓိအင်အား ကောင်းလာရန်လည်း ဖွဲလုံ့လနှင့် အားထုတ် ရှုမှတ်ပါ။ ဤသမာဓိကို သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်ဟုခေါ်ပါသည်။

ဤသို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်၍ ဘဝကို ထိုးထွင်း ဉာဏ်ကြီးဖြင့် သိသောအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်း မှန်သမျှ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပါဝင်ရပုံကို သိမြင်ပါ။ ထို့နောက် နှာသီးဝမှာ ဝင်လေ-ထွက်လေရှုပြီး ထိမှုကို သိသိပေးပါ။ သို့မဟုတ် မဟာစည်နည်းအတိုင်းလေဝင်လေထွက်နှင့် အညီ ဗိုက်မှာ ဖောင်းကြွလာမှု၊ ဗိုက်မှာပိန်ကျသွားမှု၊ အခြင်းအရာကို သူ့သဘာဝ ဖြစ်စဉ်လက္ခဏာအတိုင်း သတိကပ် သမာဓိစိုက်၍ ရှုနေပါ။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပိုမိုနားလည်လာရမည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကြောင်း သဘောပေါက်မှု နှင့်အညီ မိမိ၏အကြံ စိတ်ကူး၊ ရည်ရွယ်ချက်သည် မှန်သော အကြံ သမ္မာသင်္ကပ္ပဖြစ်ရမည်။ကာယအမှု အရာ များသည်သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်ဖြစ်ရမည်။ မှန်သောအသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း ရှာမှု မိစ္ဆာဇီဝ ရှောင် ကြဉ်မှုသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကာယဒုစရိုက်၊ ဝစီ ဒုစရိုက်ကို ထိန်းချုပ် ရှောင်ကြဉ်လျှင် မွန်မြတ်စင်ကြယ်သော "သီလ" ရရှိပါသည်။ တစ်ဆက်တည်း မှာပင် မနောကံမှာ ဖြစ်ပေါ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို ကြိုးစား၍ သတိသံဝေဂဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်သည် မေတ္တာပွားများမှု၏ ကောင်းကျိုး လုပ်ငန်းမှန်ကို လိုက်နာပါ။ လူမှုရေး နေ့စဉ် ဘဝမှာမေတ္တာနှင့် စေတနာမှန်ထားပါ။

ဤသို့နေ့စဉ် ဘဝနေထိုင်မှု၊ လေ့ကျင့်မှုအရ သင်သည် ငြိမ်းချမ်းရေး သုခရရှိရေး၊ ဒုက္ခမျိုးစုံ ရင်ဆိုင်၍ ကျော်လွှားရေးကို ရပါမည်။

ကျွန်တော်သည် သင်ဤကောင်းမွန်သော ဘဝနေထိုင်မှုကို လိုက်နာရန် အဆင်သင့်ရှိ၊ ဆန္ဒပြုထားလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော် ဩဝါဒများကိုရှာ၍ စုဆောင်း၍ ဤစာအုပ်မှာ တင်ပြထားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤရခဲလှ ထူးမြတ်လှသော တရားဓမ္မကို ကြာရှည်စွာ ရှုကြည့်လိုက်နာကြရန် ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲဟု အမည်ပေးပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းများသို့ သွားရောက်၍ ရက်ကြာကြာ အားမထုတ်နိုင်သူများအတွက် တစ်နေ့နံနက် (၁)ကြိမ်ည(၁)ကြိမ်ဖတ်ရှုတရားထိုင်အားထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ တစ်နာရီ နေ့စဉ်နှစ်နာရီ တရားထိုင်၍ ခတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုကို သတိပညာဖြင့် ရှုးစိုက် ရှုမှတ်ကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် အပ်ပါသည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် အသင်စာရှုသူသည် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာကို ရိုသေစွာ ရှိခိုးဦးချပြီး အနန္တော၊ အနန္တငါးပါးကိုလည်း ဆက်လက်ရှိခိုးကန်တော့သင့်ပါသည်။ ရတနာသုံးပါး၏ဆိုင်ရာ ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်၍ မနောဟဒယမှာ စဉ်းစားပြီး ဦးနောက်ဖြင့် ထိုးထွင်းနားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့နောက် ဤအသိဉာဏ်ဖြင့် ထိခြင်းကြီးငါးပါးစနစ်အတိုင်း ရှိခိုးကန်တော့ရပါမည်။ ထို့နောက် ငါးပါးသီလကို အသံထင်ရှားစွာဖြင့် ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ငါးပါးသီလသည် လူကောင်းလူတော်အဖို့ မရှိမဖြစ် ကျင့်ရစောင့်ရသော သီလဖြစ်သည်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊မနောကံကံသုံးပါးစင်ကြယ်မြင့်မြတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက် ထားပါ။

ထိုသို့ ပရိကံပြုလုပ်ပြီးနောက် အာနာပါန ကျင့်စဉ်အရ နှာသီးဖျားမှာ ဝင်လေထွက်လေကို သူ့သဘာဝအခြေအနေအတိုင်း တိတိကျကျ သတိ ပညာနှင့်ကပ်၍ ရှုးစိုက်ရှုမှတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ် အတွင်း စိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းလာတာ တွေ့ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဝင်လေထွက်လေကို နာရီဝက် တစ်နာရီခန့် ရှုမှတ်ပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲနေသော ဖြစ်ပျက်မှု များကို ပြန်လည်သုံးသပ် နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ယခုပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ရပ်များကို တိကျစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ရှုသင့်ပါသည်။ ယနေ့ ပစ္စုပ္ပန် ကာလမှာဘာတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပုံ မိမိ၏ကံသုံးပါး အမူအရာကိုဆင်ခြင်ပါ။ သီလတရားနှင့် ပြန်လည် တိုက်ဆိုင် ကြည့်ပါ။

တရားထိုင်ပေါ်လာတာမှတ်ပါ၊ထိုအခါ သက်ရှိလူ၊ သတ္တဝါအားလုံး

http://www.dhammadownload.com

၁၀၆။ ဓမ္မပဒ

သီလအကျင့် ရှိကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြားအမြင်များ ရှိကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း တည်ကြည်မှု သမာဓိရကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ နေကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရဟန်းသည် အာသဝေါ ကုန်ခန်းသောရဟန္တာ အဖြစ်သို့ မရောက်သေးသမျှ ပုထုဇဉ်တို့ မမှီဝဲအပ်သော အနာဂါမိဖိုလ်ချမ်းသာကို ရပေ၏ ဟူ၍ သက်သာရာ (ရပ်နားခြင်း)သို့မရောက်ပါစေလင့်။

ဓမ္မပဒဂါထာတော် အမှတ်– ၂၇၁, ၂၇၂

၁၀၇။ စာမူစုဆောင်းသူ၏နိဂုံးစကား

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူသော ဓမ္မတရားတော်အားလုံး တို့ကို ပါဠိတိပိဋက ပိဋကသုံးပုံတွင် သင်္ဂါယနာတင်ပြီး အဆင်သင့်ရှိပြီဖြစ်ရာ အရေးကြီးပြီး ပဓာနကျနေသော မူလအဓိကတရားမှာ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ပါးသာ အဆီအနှစ် အကျဉ်းချုပ် တည်ရှိပါသည်။ ပိဋကတ်တော်မှာ ပါဠိတော် အုပ်(၄၀)အထိရှိရာ အလွန်ကျယ်ဝန်းပါသည်။ အချုပ်အားဖြင့် သိပြီးကျင့်သုံးသင့် သည်မှာ ဤဗောဓိပက္ခိယ (ဗောဓိဉာဏ်၏ အသင်းအပင်း) သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ပါးကို အကျဉ်းချုပ် အဆီအနှစ် ထုတ်လိုက်လျှင်လည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (သစ္စာ လေးပါး၏အခြေခံကျင့်သုံးစရာ အကျင့် မြတ်ရှစ်ပါး) သိက္ခာသုံးပါး (သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ) သာ ရှိသည်။ ထိုသိက္ခာသုံးပါးကို ဧကောဓမ္မော တစ်ခုတည်းသော တရားမှန်သော တရားဓမ္မတစ်ခုတည်းပင်ဟု နားလည်ရပါသည်။

စာရှုသူများသည် နေ့စဉ်တာဝန်ဝတ္တရားကို ထမ်းရွက်စဉ်မှာပင် ဗုဒ္ဓဓမ္မယဉ်ကျေးစေသော တရားမြတ်ကို ပူးတွဲလေ့ကျင့်နေထိုင်လို့ရပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အခြေခံအချက်များအရ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက် နည်းလမ်းများကို စုံစုံလင်လင် စုဆောင်းထည့်သွင်းထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရပါစေ။ ကြောင့်ကြ ခပ်သိမ်းကင်းပါစေ။ စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းဝေးပါစေဟု အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆို မေတ္တာစိတ်ပွားနေရမည်။ လူအများကို ခြုံငုံအာရုံပြု၍ မေတ္တာပို့လျှင် အလွန်ကောင်းသည်။ သင်တို့သည် ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ၊ သင်တို့သည် ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေဟု အကြိမ်များစွာ ပို့သနေမှ အကျိုးရှိသည်။

ရွာ၊မြို့၊ နိုင်ငံများသို့ ဤနည်းကို အတုယူပြီး မေတ္တာပို့သရမည်။ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ပင် ဖြစ်၍ အလွန်ကောင်းသည်။ မြင့်မြတ်စိတ်များ ပေါ်ထွန်းပျံ့နှံ့သွားသည်။ ကရုဏာစိတ်ကအစပြု မေတ္တာစိတ်ကို ပွားယူလျှင်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။ ထိရောက်ပါသည်။ အာရုံစူးရှရောက်မှုသာ ပဓာနကျသည်။ စိတ်အာရုံထဲမှာ ပေါ်နေရမည်။

မေတ္တာပွားနည်းများတွင် မေတ္တသုတ်အရ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အရ နှစ်မျိုးပွားနိုင်ကြသည်။ စိတ်တင်းထက်သန်နေရမည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာစိတ်လှိုင်း ပျံ့နှံ့မှု တုန်ခါမှုရှိပါသည်။ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသည်။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းလာကြ၍ မေတ္တာလုပ်ငန်းမပါလျှင်မဖြစ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ တကယ် စေတနာ ပေါ်ပေါက် သော“ကုသိုလ်ထူးအလုပ်” ဒါနထက် ဘာဝနာက ပိုမွန်မြတ် သည်။တစ်ယောက်မေတ္တာပွားလျှင်ပင် အနန္တအကျိုးရှိနေသည်။ ယခု မျက်တမိုတ် နံ့သာတရှူ ဝင်လေထွက်လေ အချိန်ကလေးမှာပင် မေတ္တာပွားပါ ဟု မြတ်စွာ ဘုရားအကြိမ်ကြိမ်သင်ပြ ဩဝါဒပေးထားသည်။

ကျမ်းဂန်များသည် ဘုရားဟောပင်ဖြစ်ရာ ဤမေတ္တာဓမ္မ ယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းကြီးသည် ကြီးမားလှသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာအမှန် ပို့လွှတ်လို့ရပါသည်။ မေတ္တာသည် ထိုသူ၊ ထိုနိုင်ငံသားတို့ထံ ဧကန်ရောက်သွားပါသည်။ စိတ်ဆောင်အောင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားသင့်ပါသည်။ ကမ္ဘာကို စိတ်ကပင် စွဲငင်နေသည်။ မေတ္တာစစ်အရ နွားမကြီးသည် နွားငယ်ကို နို့တိုက်နေဆဲ မုဆိုးက မြားနှင့်ပစ်သော်လည်း မြားမစူးမထိခိုက်မသေရဟု ဘုရားဟောရှိပါသည်။

– သတ္တဝါအများ ချမ်းသာကြပါစေ။

- မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် –

(၁) ကိုယ်တိုင် ကိုယ်စီ အစွမ်းထက် သူတစ်ပါး သုခရရှိရန် လုပ်အားပေးလှူဒါန်းကြရမည်။ ရှိဆဲ ဒုက္ခအန္တရာယ် ဝမ်းနည်းဖွယ်များကို သက်သာရန်အလှူပေးကြရမည်။

(၂) နှုတ် မေတ္တာ အလုပ် အရ ချိုသာ ယဉ်ကျေးသော စကားမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်ပြောရမည်။ ရန်ပွားစကားကို ရှောင်ရမည်။ စကားမှန် စကားကောင်း သစ္စာမေတ္တာ စကားစုသည် တစ်လောကလုံးသို့ ဆိုက်ရောက်စေပြီး ဒုက္ခများကိုသက်သာမှုပေးနေသည်။

(၃) မနောကံ မေတ္တာပို့နည်း မှာ ထင်ရှားကျော်ကြား၍ လူသိများပါသည်။ စိတ်အတွေးအကြံများသည် မေတ္တာစာတ်ဖြင့် လွှမ်းခြုံကာ လူသားအားလုံးကို နိုင်ငံအားလုံးကို သမာဓိ ကြီးကြီးဖြင့် ဒုက္ခကင်းဝေးပါစေ ဟူသော စေတနာ မေတ္တာ သဘောထားကို အာရုံပြုလျက် ပို့လွှတ်တတ်ရမည်။ သမာဓိရရှိရန် အရေးကြီး နေသည်။ သို့မှသာ ဆင်းရဲသူ၊ ချမ်းသာသူဟူ၍ မရွေးချယ် မကန့်သတ်တော့ဘဲ သတ္တဝါ မှန်သမျှ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေဟု စေတနာမွန်ကြီးကို ထားရှိနိုင်တော့၏။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်နိုင် အနစ်နာခံနိုင်၊ သည်းခံနိုင် လာကြပေသည်။ အရေးကြီးနေသော ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၊ လူသားတို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု မေတ္တာပို့သရမည်။

ထို့ကြောင့် မေတ္တာ ရှင်တစ်စု တစ်ဖွဲ့လုံး စုစည်း၍ နေ့တစ်နေ့ သတ်မှတ်ပြီး နေရာသန့်သန့်မှာ ဤမေတ္တာ ဘာဝနာ အစစ်ကို ပွားများမှ ဘေးရန်ကင်းသွားရသည်။ထိရောက်မှုရှိသွားသည်။ ပေ့ါပေ့ါဆဆ မေတ္တာ မပွါးရ၊ အကြိမ်ကြိမ် အလေးအနက်ထား အာရုံစိုက် စေတနာကောင်းနှင့် မေတ္တာပွားလျှင် အလွန်အကျိုး ရှိသည်။ စိပ်ပုတီးစိပ် မေတ္တာပွားလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်။

မေတ္တာကိုနှုတ်၊ စိတ်ဖြင့် ပွားနေစဉ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြု စူးစိုက်၍ မေတ္တာဓာတ် ပို့လွှတ်ရမည်။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံထဲမှာ ထင်လာ မြင်လာ အောင်အာရုံပြုပေးရမည်။ သင် ( )သည် ဘေးကင်းပါစေ။ ချမ်းသာသုခ

http://www.dhammadownload.com

ညီညွတ်စိတ်မပျက်ကြ ပါစေနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မကျူးကျော်ရ၊ ရန်မစရ သနားကြင်နာသောစိတ်၊ ကရုဏာ ဘာဝနာ၏ စွမ်းရည် အင်အားကို ယုံကြည်လျက် ကရုဏာစိတ်ဖြင့် လူသားများ အားလုံးကို ပို့လွှတ်နေရမည်။ နေ့ရောညပါ၊ ဤမေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ်ဓာတ် စေတနာ ကောင်းများကို ပွားများနေရမည်။ သတ္တဝါမှန်သမျှ ဘေးကင်းရန် ချမ်းသာကြရန် စိတ်ဓာတ်ဖြင့် အာရုံစိုက် ပွားများနေရမည်။

ဤလုပ်ငန်း၏ အကျိုးကျေးဇူး စွမ်းရည်ကို နားလည်ကြသူတိုင်း စုပေါင်း၍ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ပို့သနေရမည်။ သို့သော် မေတ္တာထံ ရောက်သွားရန်ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရန် မေတ္တာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျင့်စဉ်(၁၅) ခုအနက် အလွန်အရေးကြီးလှသော(၁)ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော စိတ်ထားနှင့် အကျင့်ရှိရေး(၂) သီလကိုတန်ဖိုးထားတတ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ကောင်းရခြင်း(၃) ဆိုဆုံးမလွယ်ရ သြဝါဒကို နာခံတတ်ရခြင်း၊ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ယဉ်ကျေး ရမည်။ ဂါရဝနိပါတ မင်္ဂလာနှစ်ပါးနှင့်အညီ ဂါရဝထားရ ကို့ယ်စိတ်ကို နှိမ့်ချထားရမည်။ သို့မှသာ မေတ္တာသည် စွမ်းအင် ထက်မြက်လာသည်။ ကျယ်ဝန်းသော ဒေသထိ ဆိုက်ရောက်သွားလေသည်။

မေတ္တာမပွားမီ ဖြည့်ဆည်းရမည့်အလုပ် ပုဗ္ဗဘာဂ ရှေးဦးကျင့်စဉ် (၁၅)ခုကို ကျက်မှတ်၍ တကယ့်မေတ္တာ၊ စေတနာထားကာဤ ထူးမြတ်လှသော ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို လုပ်မှသာ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးရကြမည်။မေတ္တာသည် စိတ်အလုပ် ဖြစ်နေသော်လည်း ဘုရားဟောအရ ပါဠိတော်နှင့်အညီ ကာယကံ မေတ္တာလုပ်ဆောင်ရမည်။ ဝစီကံမေတ္တာနှင့် မှန်သော စကား ညီညွတ်ငြိမ်းချမ်းသော စကားကို ပြောရမည်။ ကိုယ်လုပ်အားဖြင့် သူတစ်ပါး အကျိုးကိုမေတ္တာသန့်သန့်ဖြင့် ယခုနေရာ၊ ယခုအချိန်မှာပင် စတင်ပွားများ လုပ်ဆောင် အကူအညီပေးရမည်။ ကရုဏာ လုပ်ငန်းကြီးကဲ့သို့ လူသား စိတ်ဆင်းရဲနေမှု ဝမ်းနည်းဖွယ် တွေ့ကြုံမှုကို လက်တွေ့ အကူအညီပေးရမည်။ဒါနပြုခြင်း လိုအပ်သောအစားအစာ ဆေးဝါး ပေးပို့ခြင်း ပြုမှ မေတ္တာသည်ထိရောက်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ပြိုကွဲနေမှု၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကြေကွဲဖွယ်ရာများ ဖြစ်ပုံတို့ကို မကြာသေးမီက ဖြစ်ပွားခဲ့ရသော စစ်ပွဲများ၏ အတွေ့အကြုံအရ သိသာ မြင်သာပါသည်။ စစ်ပွဲပြီးသော်လည်း အပျက်အစီး အဆုံးအရှုံးများကို မတည်ဆောက်နိုင်ကြ။ ပြန်လည် နလန်မထူနိုင်ကြပါ။ ဤခေတ်တွင် ပိုမိုပြင်းထန်၊ ပိုမိုကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော စစ်လက်နက်များ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အနုမြူဗုံးများ နိုင်ငံအချို့မှာ ပြုလုပ်နေခြင်းကြောင့် စစ်ဖြစ်လာလျှင် လူသန်းနှင့်ချီ သေကြရပေတော့မည်။ အပျက်အစီးများကို မတွေးဝံ့အောင် ရှိပါသည်။ စစ်ပွဲများ ပြီးဆုံးသောအခါ ငြိမ်းချမ်းရေး ပြန်လည် ရရှိမည်ဟူသော အထင်စိတ်ကူးတို့မှာ မဟုတ်မှန်ပါ။ အောင်သူ ရှုံးသူ နှစ်ဦးစလုံး"အရှုံးသမား" ချည်းသာဖြစ်ကြရာ စစ်ပွဲအောင်သူ မရှိပါ။ အရှုံးသာရှိပါသည်။ ရှုံးရပုံမှာ အမျိုးအစား များပြားလှ၍ နှစ်ဦးစလုံး ရှုံးသူလည်းရှုံး နိုင်သူလည်း ရှုံးရသော ဤခေတ် စစ်ပွဲတို့ကို လေ့လာ ထားသင့်သည်။

အောင်နိုင်မှုအရ ပို၍ ရန်မာန်ပွားကြရသည်။ ဒေါသထွက်နေရသည်။ စစ်ရှုံးသူတို့သည် အဖိနှိပ်ခံရ၊ ဂုဏ်ချိုးဖွဲ့ခံရသောကြောင့် စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းရပြီး ညီညွတ်ရေးကိုထိခိုက်သွားသည်။ ဤသို့ ပဋိပက္ခဖြစ်မှုကို အရင်းကျကျ လေ့လာသုံးသပ်ပြီးလျှင် အကြောင်းရင်းများကိုသာ ပယ်သတ်ရသည်။ သို့မှသာ စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးရမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေးစေရမည်။

ထို့ကြောင့် သင်တို့သည် ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ဆိုပြီး စစ်မတိုက်ပါနှင့် စစ်တိုက်ပြီးဆိုးဝါးမှုကို ပယ်နိုင်မည်မဟုတ်။ ကမ္ဘာကြီးသည် စစ်ပွဲကြီးနှစ်ခါ ဖြစ်ခဲ့ရသော်လည်း ဒုက္ခ ပင်လယ် ပြဿနာ အသွယ်သွယ် ရှိဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စစ်မှန်စူးရှလှသော အစွမ်းထက်သော မေတ္တာတရား ကိုသာ လေ့ကျင့်ထားရမည်။ မေတ္တာအမှန်သည် အနန္တကျယ်ပြန့်ပြီး လူသား အားလုံး နိုင်ငံအားလုံးထံ ရောက်ရှိသည်။ မေတ္တာတန်ခိုးကို ကန့်သတ်၍ မဖြစ်နိုင်ရာ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး မေတ္တာပွားကြရမည်။ မိမိတို့ကလည်း ဤဗြဟ္မာ့ဝိဟာရ တရားဖြစ်သည့် မေတ္တာကို ပို့လွှတ်နေရမည်။ နိုင်ငံအချင်းချင်း မိတ်ဆွေစိတ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကဲ့သို့ ပူလောင် စေတာ မရှိတော့ပါ။ လောဘကိလေသာကို မချုပ်ထိန်းလို့ ဒေါသမီးမျိုးစုံ ဆက်လက် လောင်ကျွမ်းနေတော့သည်။ လောဘ တဏှာကဲ့သို့ ငတ်မွတ် ဆာလောင်မှု ဤကမ္ဘာမှာ မရှိပါ။ လောဘကို ချိုးဖဲ့ကျေနပ်ရန် ပိုခက်လှပါသည်။ အိုသူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့၊သင်တို့အားလုံးက မေတ္တာစိတ်အရ သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေမှ ငြိမ်းအေးသည်။ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ် လှသော ဒေါသမာန် ပွားများနေမှုသည် ရိုင်းစိုင်းသော စွမ်းအင်ဖြစ်ကြောင်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို မပေးနိုင်ကြောင်း သိမြင်လာကြပေပြီ။

အင်အားသုံး၍ တိုက်ခိုက် စွက်ဖက် ဝင်ရောက် သိမ်းပိုက်မှုမှာ စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးကို မရနိုင်ပါ။ အသိမ်းပိုက်ခံရသော လူတို့က မကျေနပ်ကြ။ သူတို့မာန်ကို ထိခိုက်လို့ စစ်ရှုံးမှုကို ပြန်လည် ကလဲ့စားချေရန် အနေးနှင့် အမြန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိကြသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးရရန်ကား ကိုယ်ကျိုးအတ္တ ကောင်းစားရေးလုပ်ပြီး အမြင်ကျဉ်းနေလျှင် စောင့်စည်းမှုပြုရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အတ္တအကျိုးကို စွန့်ပစ်ရမည်။ တစ်ကိုယ်ကောင်း မလုပ်ရ။ အမြင်ကျယ်ပြန့် ရမည်။ ရန်ထောင်နေကြ၊ မချုပ်ထိန်းကြလျှင် မာနတံခွန် တလူလူ လွှင့်ထူတော့သည်။ အချည်းအနှီး အလုပ်ကိုသာ လုပ်နေကြသည်။ တက်ကြွမှု၊ ရာဂ၊ လောဘ၊ အာဏာတန်ခိုးရရန်၊ ဩဇာလွှမ်းမိုးရန် ထိပ်တန်းနိုင်ငံဖြစ်ရန်၊ ဒေါသ၊ ပဋိဃ မုန်းတီးမှုဝါဒကို အသုံးပြုလျက်ရှိရာ ဆိုးကျိုးနောက်ဆက်တွဲများ ကွင်းဆက်သဖွယ် ဆက်လက် ပေါ်ပေါက်ရသည်။ အလွန်ပင် ဝမ်းနည်းဖွယ်များ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုများကို တွေ့ကြုံခံစားလျှက် ရှိကြတော့သည်။

အသင်တို့သည် စစ်တိုက်ခိုက်မှု စစ်ပွဲများကို မြင်တွေ့ခဲ့ကြဖူးသည်။ စစ်ပွဲများသည် အလွန်ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်လှသည်။ ရိုင်းစိုင်းမှု အထွတ်အထိပ် ရောက်သွားသည်။ မည်သူကိုမျှ မညှာကြ၊ တိုက်ခိုက်မှုကို မရှောင်ကြ။ လူသားကျင့်ဝတ်ကို ဂရုမစိုက်တော့၊ သတ္တဝါ တို့ကို ချစ်ခင်မှု၊ သနားကြင်နာမှု၊ ကင်းမဲ့လှသည်။ သင်တို့ကိုယ်တိုင် နိုင်ငံပျက်စီးရမှု၊

http://www.dhammadownload.com

၁၀၄။ စင်ကြယ်မှုဟာအမှန်တရား

ဤလောကတွင် သားငါးရောင်ကြဉ် မစားမသောက်ဘဲနေခြင်း၊ အဝတ်မဝတ်ဘဲနေခြင်း၊ ဦးပြည်း (ခေါင်းတုံး)ထားခြင်း၊ ဆံကျစ် ဆံပင် ထားခြင်း၊ မျက်နှာကို ပြာနှင့်သုတ်လိမ်းထားခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသော သစ်နက်ရေကို ဝတ်ဆင်ထားခြင်း၊ ယဇ်နတ်အတွက် မီးပူဇော်ခလေ့ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အကုသိုလ် ကင်းအောင် ကိုယ်ကို နာကျင်စေခြင်း၊ ရှိခိုး၊ မန္တာန်ထူး ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ယဇ်နတ်ပူဇော်ခြင်း၊ ရာသီအလိုက် ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်ထူး ကျင့်သုံးခြင်း၊ ဒါတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်ကို မပယ်သတ် နိုင်ပါ။ ဝိစိကိစ္ဆာရှိမြဲရှိလို့ ဓလေ့ထုံးစံများ ကျင့်သုံးမှုဟာ စိတ်ကို ကိလေသာ မှစင်ကြယ်ရေးမဖြစ်ပါ။ လွဲမှားနေကြသည်။

အကြင်သူသည် ဒွါရခြောက်ပါးကို ဣန္ဒြေစောင့်စည်းခြင်း၊ ဓမ္မကို လိုက်နာခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုကို ဂုဏ်ယူတတ် လေးစားစွာ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ သံယောဇဉ်မရှိခြင်း၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ထိုသူသာလျှင် မြင်မှု၊ ကြားမှုကိစ္စတို့မှာ သာယာစွဲလန်းတပ်မက်မှု မရှိတော့ပေ။

– သုတ္တနိပါတ ပါဠိတော်

၁၀၅။ ကျေးရွာရှင် မိုးညှင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော မေတ္တာ အလုပ်နှင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးတရားတော်

အသင်သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ –

သင်တို့သည် လူကောင်းပီသစွာ သင်တို့နိုင်ငံ အသီးသီးမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု အလိုဆန္ဒလည်းရှိ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ငြိမ်းချမ်းရန်လည်း ဆန္ဒရှိနေကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤတရားဒေသနာ ဆုံးမစာကို ရေးသားချီးမြှင့်လိုက်သည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် မေတ္တာဓာတ်ပေါ်ပေါက်သည်။ ဒေါသ အာဃာတကြောင့် ဒေါသအာဃာတ တိုးပွားသည်။ လောကမှာ ဒေါသမီး

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတို့။ ။ဒိဋ္ဌိအယူ "ငါ" ကြောင့် တကယ်အားဖြင့် ကိုယ်ထဲမှာ အတ္တသဘောရှိပါသလား၊ အကယ်၍ အတ္တလိပ်ပြာ ဝိညာဉ်ကောင် ရှိသည် ဆိုလျှင်ငါပိုင်အတ္တရှိပါသလား ၊ အလိုလိုက်သော "ငါ" ရှိပါသလား၊ အတ္တအယူဝါဒ ယုံကြည်မှုသည် အလုံးစုံမိုက်မှား၊ မှားယွင်းမှု မဟုတ်ဘူးလား၊ ဤလောကသည် အတ္တလောက၊ ဤကမ္ဘာသည် အတ္တ၊ ဒါကြောင့် ငါ့အတ္တဟာ မပျက်ဘဲ ခိုင်မြဲနေနိုင်တယ်။ အနာဂါတ်ဘဝမှာလဲ ခိုင်မြဲ "ထာဝရ" ရှိတယ်။ မပျက်တော့ဘူး ဆိုတာ ဟုတ်မှန်ရဲ့လား။

စင်စစ် ခန္ဓာငါးပါး အဖွဲ့အစည်းသာ ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မမြဲပါဘူး။အနိစ္စဖြစ်နေလို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတယ်။ အနိစ္စ–ဒုက္ခပြသနေတဲ့ရုပ်–ဝေဒနာ–သညာ–သင်္ခါရ ဝိညာဏ ခန္ဓာအစုတွေကို ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ၏မြဲနေသော အတ္တလို့ ယုံရမှာလား၊ ခန္ဓာတစ်ခုစီ အတိတ်၊ အနာဂါတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ဖြစ်စေ၊ အတွင်းနေရာ၊ အပြင်ဘက် နေရာမှာဖြစ်စေ၊ သိမ်မွေ့ယုတ်ညံ့ –ကောင်းမြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ နီးကပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဝေးကွာသည်ဖြစ်စေ၊ အတွင်း–အပဖြစ်စေ အားလုံးသော ခန္ဓာ အစုအဝေး အသီးသီးကို ငါမဟုတ်၊ ငါဘဲမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်လို့ရှုကြည့်နေရမယ်။

အဲဒီလို ခန္ဓာတစ်ခုစီကို ရှင်းရှင်းစူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပြီး ငါ့ဆုံးမခံနေသူဟာ ခန္ဓာငါးပါးစလုံးကို၊ ရုပ်ကို ၊ဝေဒနာကို၊ ဥပေက္ခာ ဝိပဿနာစိတ် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအရိယာအဆုံးအမရရှိ (တရားနာရတဲ့) အရိယာ သာဝကဟာ သံယောဇဉ် ဆယ်ပါးကင်းသွားတယ်။ ကိလေသာအားလုံး ကုန်ခန်းစေတယ်။ လောဘ၊ တဏှာမရှိတော့လို့ ဒုက္ခခပ်သိမ်းက လွတ်မြောက်သွားတယ်။ ဒီလိုလွတ်မြောက်မှု ရတာကိုလဲ တကယ် သိမြင်သွားတယ်။ ကိုယ်တိုင် အသိအရ ငါသည် ဇာတိကုန်ပြီ၊ စင်ကြယ်တဲ့ သီလအကျင့်မြတ်ကိုလဲ ပြီးပြည့်စုံအောင် လေ့ကျင့်ပြီးပြီ။ ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်စရာ အားလုံးဆောင်ရွက်ပြီးစီးသွားပြီးနောက် ထပ်လုပ်ဆောင်စရာ မရှိလို့ သိသွားတယ်။ ဝန်ခံတယ်။

မဟာဗောဓိ အတွဲ ၅၈၊ ၄–၅

http://www.dhammadownload.com

အပြုသဘောဆောင်သလို အဖျက်သဘောလည်းဆောင်နေသည်။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ္တေနနီယတေလောကောဟု ဟောတော်မူသည်။ လောကကို စိတ်ကဆွဲဆောင်နေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်သည် အရာရာကို လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်ပြုပြင်သည်။ စိတ်ကပင် စီမံဖန်တီးနေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်အကြောင်းအသေးစိတ် လေ့လာ၍ ထူးခြားသောလက္ခဏာများနှင့်ကမ္မာ့ပြဿနာဖြေရှင်းပုံတို့ကို လေ့လာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခု ပင်လုပ်ဆောင်ကြ၊ ယနေ့ယခု နေရာမှာပင်အလုပ်လုပ်ကြ။

–ဦးဘအုန်း

၁၀၃။ မစွဲယူမှုချမ်းသာရတရားတော်

ရဟန်းတို့။ ။လောကမှာမပြောင်းလဲ မပျက်စီးခိုင်မြဲနေနိုင်သော တရားတစ်ခုကိုပိုင်ဆိုင်တာ တွေ့မြင်ရပါသလား။

မတွေ့ရပါဘုရား၊

ငါဘုရားလည်းမတွေ့ရ

ရဟန်းတို့။ ။သင်တို့သည် အတ္တပုဂ္ဂလ ဇီဝအယူကို ယုံကြည် စွဲလမ်းမှုဖြင့်သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ မှ လွတ်ကင်းတာ မြင်ဘူးသလား။

မမြင်မတွေ့ပါဘူးဘုရား

ငါဘုရားလည်း မမြင်မတွေ့ရ၊

ရဟန်းတို့ သောက ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသမဖြစ်မှု အခြေခံချင်သော ဝါဒအမြင်ကို တွေ့မြင် ဘူးသလား။

မတွေ့မမြင်ပါဘုရား

ငါဘုရားလည်း မမြင်မတွေ့ရ

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် အသင်စာရှုသူကို တောင်းပန်တိုက်တွန်းချင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မဆိုတာ ဘဝလမ်းညွှန်နေထိုင်ရေးစိတ်ထားတတ်ရေး၊ အသိဉာဏ်အသစ်ရရှိရေးဖြစ်ရန် ပရမတ္ထများကို နားလည်စေပြီးလူ့သဘာဝမှာပင် ပညာရယူရေးဖြစ်ကြောင်းပြောပြလိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာ စိတ်ပူပန်စိတ်ညစ်ညမ်း စိတ်အမြင်မှာ ဝိပလ္လာသ ဖောက်ပြန်နေခြင်းကို လူသားဒုက္ခကို ကုသရေးပါဝင်နေသည်။ယနေ့ ပြဿနာတို့မှာ စိတ်ထားသဘောထား ယုတ်ညံ့သိမ်ဖျင်းမှားယွင်းသော အကုသိုလ်ဇောအရှိန်ပြင်းထန်နေသော ကြောင့်အတိတ်က ဇောစိတ်များ ယခုဇောစိတ်များကြောင့်ကမ္ဘာ့ ပြဿနာ ပေါ်နေရသည်။ ဇောများမှားယွင်းသော်လည်း အင်အားကြီးမားနေရာ ယင်းတို့မှာသာ တာဝန်ရှိနေ တာဝန်ယူပြီးမှားကြောင်း ဝန်ခံရမည်။

ယခုအခါသမယမှာကား အမျိုးအစားခွဲခြားမှုကို နေရာတိုင်းမှာ လုပ်ဆောင်ပေးနေကြသည်။

မကျေနပ်စိတ်ကြောင့် နေရာတကာမှာ ဒေါသ မျက်မာန်ပွားနေရသည်။

ဒေါသပဋိဃဝေဒနာခံစားမှုကြောင့် မုန်းတီးနေကြသည်။

ဒေါသအမုန်းများကြောင့် ရန်သူများဖြစ်လာကြသည်။

ရန်သူဖြစ်ကြ၍လည်း စစ်တိုက်နေကြသည်။ စစ်ဖြစ်ရသည်။ စစ်ကြောင့် ရန်သူပေါ်လာသည်။ရန်သူကြောင့်လည်းစစ်ပွဲပေါ်လာသည်။စစ်ပွဲပေါ်လာသောကြောင့် ရန်သူပေါ်နေကြသည်။ စသည်စသည်အတောမသတ် အမှားစက်ဝိုင်းလည်နေသည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း-- လူဟူသည် စိတ်ဆန္ဒဇောစိတ်များစုဝေးရာ အင်အားဌာနဖြစ်သည်။

ရုပ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရုပ်သည် ဤမနောစိတ် စေတသိက် နာမ်ခန္ဓာတို့အင်အားများလာခဲပြီးရုပ်ဖြစ်သွားခြင်းကို ရူပ(ရုပ်)ဟုခေါ်သည်။ ရုပ်သည် ကုသိုလ်ကံအကုသိုလ်ကံတို့၏လှုပ်ရှားဖွဲ့စည်းမှုပင်ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤကားမြတ်ဗုဒ္ဓတိုင်းဟောကြားသောနည်းလမ်းတည်း

"ယခု"အချိန်ကလေးသည် လူကောင်းသူကောင်းတို့အဖို့ ကောင်းမြတ်သောကာလဖြစ်နေသည်။ သင်သည် အရွယ်ငယ်သည်အသက်ကြီးနေပြီဟု စိတ်မလျှော့ရ။

ThomasJefferson – ၃၃ နှစ် အရွယ်
လွတ်လပ်ရေး ကြေညာစာတမ်းကြီးရေးသားသည်။

Benjaman Franklin– ၂၆ နှစ်အရွယ်
ဆင်းရဲသား ရစ်ချဒ်စာအုပ် ရေးသည်။

Charles Dickens – ၂၄ နှစ်အရွယ်
ပက်စစ်ဇာများကိုရေးသားသည်။

Issac Newton – ၂၄ နှစ်အရွယ်
ဆွဲငင်အားကိုဖေါ်ပြရေးသားခဲ့သည်။

Inmanuel Kant – ၇၄ နှစ်အရွယ်
အကောင်းဆုံးဒဿနစာအုပ်ရေးသည်။

Geothe – ၈၀ နှစ်အရွယ်
ဖော်စ်(Faust)ဝတ္ထုကြီးရေးသည်။

Tennyson – ၈၀ နှစ်အရွယ်
ကန့်သတ်နယ်ကျော်ခြင်းကဗျာရေးသည်။

Michel Angelo – ၈၇ နှစ်အရွယ်
အကြီးကျယ်ဆုံးကျမ်းကြီးရေးသည်။

Titian – ၉၈ နှစ်အရွယ်
"Bettle of Lepanto"သမိုင်းဝင်ပန်းချီကားရေးဆွဲသည်။

http://www.dhammadownload.com

နာရီများလှသော်လည်းအန္တရာယ်ဟုမခေါ်ရပါ။ အားလပ်နေချိန် ပေါ့ပေါ့နေချိန်"ယခု"သည်ပင် အန္တရာယ်ရှိနေသည်။ "ယခု"ဘေးမကင်းကြပါ။ အားလပ်နေသူ သေဘေးမေ့နေသူတိုင်း သက်သာ ခိုနေကြ၊စိတ်ထင်ရာ၊ မြင်ရာ ကြုံကြိုက်တာသွားလုပ်နေကြရာ မရဏကိုကြောက်နေခြင်းထက် လောဘက တဏှာ ၏ ဆွဲခေါ်သွားမှုကို ပိုကြောက်သင့်ပေသည်။ ဤအခြေအနေသို့ မကျရောက်ရန် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သည် ယခုပင် တားဆီးရမည်။

ယနေ့လူသား၏နှလုံးသားတွင်းက အထူးတောင်းဆိုသံမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်သုခချမ်းသာရရှိရေးဟူသော အသံကြီးနှစ်ခုပင်ဖြစ်နေရာ"ယခု"ပင် ကတိသစ္စာ ပြုလိုက်ရသည်။ စိတ်ချစေရသည်။ မကြာမီဤလိုလားချက်နှစ်ခု ရကြမည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူလာရခြင်းအကြောင်းမှာလည်း ဤငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်သုခချမ်းသာရရှိရေး၊ လူအများအကျိုးအတွက် ဘုရားပွင့်လာရသည်။ ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ချက်ကား လူထုဆန္ဒနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ရည်ရွယ်ချက်ဒေသနာသည် ညီညွတ်သည်ဟု ယုံကြည်လျှက်ရှိပါသည်။ လူသားအချင်းချင်းစောင့်ရှောက် အကူအညီပေးဝန်ထမ်းနေရုံမက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံသမီးပီပီယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ နိုင်ငံသားပီသရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ဤနည်းလမ်းကို လိုက်နာနေခြင်းအားဖြင့် ယခုနေရာ ယခုအချိန်မှာပင် တကယ်စစ်မှန်သော နေထိုင်ရေးကို ရကြသည်။

ဘယ်နေရာ ဘယ်ကာလမှာမဆို ဒေါသရန်ပြုတုံ့ပြန်မှုဖြင့် မငြိမ်းအေးနိုင်။ အမြဲပင် "ငါ"သည် မေတ္တာစာတ်၊ ကရုဏာတရားယှဉ်တွဲနေထိုင်ရမည်။ ဒေါသရန်အန္တရာယ်ကြီးကို ဒေါသဖြင့် မအောင်နိုင်၊ မေတ္တာစာတ်ဖြင့်သာ အောင်နိုင်သည်။ ဤကား ယဉ်ကျေးမှု ဓမ္မလမ်းခရီးတည်း။

အကုသိုလ်မပြုကြနှင့်

ကောင်းတာပြုလုပ်ကြ

စိတ်ဟဒယကိုစင်အောင်လည်းဆေးနေကြ

http://www.dhammadownload.com

သင့်သည်။ မရဏာဖြစ်မှုသည် လက်ထဲမှာ ဆိုက်၍ကပ်နေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပီသစွာ ယနေ့ ဘဝသစ်သို့ စိတ်သစ် လူသစ်သို့ ယခုပင်ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ရမည်။ တရားကသင့်ကို ထမ်းပေးမည် မဟုတ်၊ တရားဓမ္မကို သင်ကသာထမ်းရွက်နေရမည်။ သယ်ပိုးနေရန်တော့ မဟုတ်၊ တရားကသင့်ကိုလည်း သယ်ပိုးနေသည်။ အပိုဝန်ထုပ်ကြီး ထမ်းနေရန်မဟုတ်၊ ဘဝသံသရာခရီးလမ်းမှာ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို ကျော်လွန်ရန် လိုအပ်သော ဝန်ထုပ်ကို ထမ်းနေရသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဘဝသည်အင်အား တိုးတက်၍ကုသိုလ်အပိုပင်ရလာသည်။ လိုရာပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက် ကြသည်။

ဘဝတည်းမှာ အခက်အခဲအစမ်းသပ်များရှိမြဲဖြစ်ကြရာ (စိန်ခေါ်မှု အမြဲရှိရာ) အင်အားရှိဖို့ ဝန်ထုပ်ထမ်းထမ်းတတ်ဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်သည်။

ပြည့်ဝခိုင်မာသော စုံလင်ညီညွတ်သော ဘဝရနိုင်သည်။ စိတ်သောက အားလုံးကို ဖြေရှင်းပြနိုင်၊ ဖြေဖျောက်ပစ်နိုင်သည်။ ယခုလုပ်ဆောင်စရာရှိ နေတာကို တာဝန်သိသိဝတ္တရားရှိရှိ လုပ်ဆောင်လိုက်ပါလေ။ ဤကား မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်မှန်မြတ်သော ယဉ်ကျေးမှုပင်တည်း။

သင်ရန်သူသည် အပြင်မှာ မရှိကြပါ။ သင်၏စိတ်ဟဒယ အတွင်း ကျကျ နေရာမှာ ရန်သူအစစ်များရှိကြသည်။ သူတို့ကို လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ ရန်သူကြီး သုံးယောက်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသတိပေးတော်မူသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့သည် ရန်သူကြီးဖြစ်နေရုံမက မိမိစိတ်ဟဒယ နှလုံးသားအတွင်းမှာ ခိုအောင်းနေကြသော ဘီလူးကြီးသုံးကောင်လည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ မိစ္ဆာနတ်ကြီးသုံးပါးဟုလည်း ခေါ်ဆိုပြီး လွှတ်တဲ့အချိန်မှာ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးကို ဒုက္ခပေးကြအန္တရာယ်ပြုကြပါသည်။ စစ်ပွဲဟူသည် အဓ္ဈတ္တစစ်ပွဲသာ ယခုနေရာ ယခုအချိန်သာပင် ဟန်ဆောင်နေဖို့ လှည့်ပတ်ဖို့ "ယခု"အခါမဟုတ်တော့။

ဘဝမှာ ဇိမ်ရှိရှိပျော်ပျော်ပါးပါးသုခများနှင့် ရှိနေကြဖို့ စိတ်အလိုသို့ လိုက်နေဖို့မဟုတ်၊ အလုပ်မှာစိတ်ဝင်စားစွာတတ်ကျွမ်းလိမ္မာစွာ လုပ်နေရကာ

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်တစ်ခု "ယခု"လုပ်မှ ပြီးစီးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မနေ့ကို ပြန်လည်မထိတွေ့၊ မစမ်းသပ်နိုင်တော့၊ နက်ဖြန် သည် ကျွန်ုပ်တို့မပိုင်၊ အလုပ်ကြီးတာဝန်ကြီးယူနေရသူတိုင်း "ယခု"သည်အခါအခွင့်ကောင်းဖြစ်၍"ယခု"ကိုရနိုင်သေးသည်။ ယနေ့ ဆောင်ရွက်စရာကို ပြီးစီးအောင်စီမံသင့်သည်။ စီမံနိုင်သည်၊ တကယ်အခွင့် ကောင်းပါပေ။ "ယနေ့" တံခါးဖွင့်ရန်သော့ရှိနေပါသည်။ အစ္စျတ္တယခုမှာ ပင်ချမ်းသာသုခရကြ၊ အောင်မြင်မှုရကြ၊ မိတ္တလာဘရ ကြသည်။"ယနေ့" ဟူသော ဝေါဟာရသည် ယနေ့ကောင်းကောင်း မွန်မွန် မှန်မှန် နေထိုင်ခြင်းဟု အနက်ရပြီးနိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နတ်ပြည်တံခါးလည်း ပွင့်သွားသည်။ ယနေ့ အမိပ္ပါယ်ရှိရှိ "ယခု" ကိုအသုံးချတတ်လျှင် ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းရေးအဖြစ်သို့ "ယခု" ပြောင်းလဲသွားတော့သည်။ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်သည်၊ လိုချင်ရနေသည်။

မြတ်စွာဘုရားက ရက်များကို ရေတွက်ကြည့်ဖို့ နေ့စဉ်တွက်ချက်နေဖို့ သင်ပြတော်မူသည်။ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ပပျောက်ရေး၊ "ယနေ့"ကိစ္စဖြစ်သည်။ ယနေ့မှာသာ အမှားများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါသည်။ ညစ်ညမ်းပူဆွေးနေစရာ မရှိပါ။ နေ့စဉ် "ယခုအချိန်"မှာပင် ကြွယ်ဝစွာနေတတ်ရမည်။ အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကို အသုံးချတတ်ရမည်။ ယခုချက်ချင်းလုပ်ဆောင်စရာကို လုပ်လိုက်။

သင်တို့သည်"ယနေ့"သေလိမ့်မည်ဟု ယခုစဉ်းစားဆင်ခြင်မိကြပါသ လား။

လူအများစုက "သေရန်မစဉ်းစားမိသေးဘေးကို ယခုမေ့ထားသည်။ ယနေ့မသေနိုင်" ဟုဖြေဆိုကြပေလိမ့်မည်။

သို့သော် သင် (သို့မဟုတ်) လူတစ်ယောက်ပြုန်းကနဲသေနိုင်၊ ယခုပင် သေတတ်သည်။ သင်အံ့သြထိတ်လန့်သွားသလား၊ သေခြင်းမရဏဟူသည် မထင်တဲ့ရက် မထင်သလိုလျှင်မြန်စွာယခု၊ ယခုရောက်ရှိလာသည်။ ဤဘေးရန်မှ တစ်ဦးတယောက်မျှ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အံ့သြထိတ်လန့်

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဓမ္မဂုဏောအနန္တော — တရားဓမ္မ၏ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနန္တ

၃။ သံဃဂုဏောအနန္တော — သံဃာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနန္တ

၄။ မာတာပိတုဂုဏောအနန္တော — အမိအဖတို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနန္တ

၅။ အာစရိယဂုဏောအနန္တော — ဆရာသမားတို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနန္တ

၁၀၁။ သီလစောင့်နည်းမှန်လမ်းညွှန်

ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ပြီးစီးတိုင်း(ဥပမာ–စေတီမှာ တံမြက်စီးလှည်းခြင်း၊ဗောဓိပင်ကိုရေသပ္ပါယ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်စု၏လိုအပ်ချက်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ပေးခြင်း စသည်ပြုလုပ်ပြီးပါက သီလရှိကြပါသည်။ သီလရဖို့တာဝန်ဝတ္တရားကို ပြုလုပ်ရပါသည်။သီလစောင့်လျှင်လည်း သမထနှင့်ဝိပဿနာကို ပွားများနေရမည်။တာဝန်ဝတ္တရားမကျေသူသည် သီလမရတော့ပေ။ သီလကိုမဖြည့်ဆည်းသူသည် ကြည်လင်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအစစ်ကိုမရနိုင်ပါ။ သီလကိုမဖြည့်လျှင် ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိ၊ သမာဓိမရ၊ သမာဓိမလေ့ကျင့်သူသည် ပညာမရတော့ပေ။

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး

၁၀၂။ ယခုအချိန် ယခုနေရာမှာ ဆောင်ရွက်ပါ

လူသည် ပစ္စုပ္ပန်ယခုအချိန်ကာလကလေးမှာသာ အပိုင်ရနေရာ အတိတ်ပစ္စုပ္ပန်အနာဂါတ်ကို ချုပ်ထိန်းထားရန် မဖြစ်ပေ။ ယခုအချိန် ကလေးမှာသာစိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ဒါနပြုနိုင် ဘုရားရှိခိုးနိုင်ကြသည်။ တစ်နေ့ ၂၄နာရီရှိ နေသော်လည်း "ယခု"သာလျှင်ပိုင်ဆိုင်ရပါသည်။ "နောင်"ကိုမစိုးနိုင်။ ဘဝဟူသည်"ယခု""ယခု"အစဉ်ကလေးများသာဖြစ်၍ "ယခု" လုပ်သင့်တာလုပ်ရမည်။ အတိတ်ကာလကို ပြန်မရတော့ပေ။

နက်ဖြန်ကာလသည် အနာဂါတ်န+အာဂတ မရောက်လာသေး၊ အတိတ်သည်အတိကလွန်ခဲ့ပြီ၊ ပစ္စုပ္ပန် "ယခု"သည် လုပ်ရမည့် တာဝန် ရှိသည်။ ယခုအလုပ်လုပ် ယခု ကုသိုလ်လုပ်၊ ယခုပညာယူ''သို့မှသာ စီမံကိန်းများ ကြံရွယ်ချက်များ ပြီးစီးအောင်မြင်သွားသည်။ တစ်ခု တစ်ကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

အစပိုင်းကဏ္ဍာမျှသာဟု ပြောဆိုနေကြသော်လည်း မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် စောင့်ထိန်းရ၊ အလေးပြုရသောကြောင့် အစ အလယ် အဆုံးဟုပင် ခေါ်ဆိုသင့်ပါသည်။ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ် အကျင့်သီလကောင်းရန်လိုသည်။ သီလမြဲနေရန် ရည်စူးလုပ်ဆောင်ရသည်။ သီလအစရှိမှ သီလမြဲနေသည်။

ထို့ကြောင့် ရှစ်ပါးသီလစောင့်ထိန်းကြရန် ဥပုသ်နေ့ရောက်လျှင် စတင်လေ့ကျင့်ကြသင့်ပါသည်။ ငါးပါးသီလဆိုပြီးမှ ဆက်လက်၍ (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ အစားအဗြဟ္မစရိယဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံသမာဒိယာမိဟုဆို)ငါးပါးပြည့်စုံသွားလျှင် နေ့လွဲ ညစာမစားရပါ။(၁၂နာရီကျော်လျှင်ထမင်းမစားရ၊ ဖျော်ရည်သောက်နိုင်သည်)ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ ဂီတကို နားထောင်ခြင်း၊ သူများကခုန် တာကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ အလှအပပြင်ဆင် ဖီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ ပေါင်ဒါရေမွှေးသုံးခြင်း၊ မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာမှာ အိပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရသည်။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ကာမရာဂနှင့်ဒေါသကို အပြီးအပိုင်အနာဂါမ် မဂ်ဖိုလ် ဖြင့်ပယ်သတ်ထားသောကြောင့် ရှစ်ပါးသီလသည် အနာဂါမ်တို့ အလွန် မြတ်နိုးလေးစားသော ဥပေါသထသီလဖြစ်သည်။ ဖီးလိမ်း၊ဝတ်စား၊ ပန်းပန် ခြင်းစသည်တို့မှာ အပါယ်မကျသော်လည်း သီလကို ညစ်နွမ်းစေ သည်။ သမာဓိတရားပျက်စေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ညစာမစားကြ၊ ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်း မပြုကြပါ။ သောတာပန်သည် သီလမြဲ၏၊ အနာဂါမ်သည် သမာဓိမြဲ၏။ ပို၍မြင့်သော အရိယာများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် သီလ ဟူသည် အသေးအဖွဲ ဟူ၍မရှိပါ။

၁၀၀။ အနန္တောအနန္တငါးပါး

ပါဠိတော်အဋ္ဌကထာဋီကာများတွင် ဤကျမ်းညွှန်းကို မတွေ့ရပေ။ သို့သော် ရှေးဆရာကြီးများက စာချစဉ်ထည့်သွင်းမိန့်ကြားလေ့ရှိရာ လေးစားလောက်သော သြဝါဒဖြစ်သည်။ အနန္တောအနန္တငါးပါးသည်ပင် ကျေးဇူးကြီးမားသူများဖြစ်၍ ရိုသေမှုပြုရမည်။

၁။ဗုဒ္ဓဂုဏောအနန္တော မြတ်စွာဘုရား၏ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနန္တ

http://www.dhammadownload.com

အတန်းညီနေသည်။ ဘဝသည် ကျက်သရေရှိလာသည်။ အပြစ် ကင်းသော ဘဝကိုရကြသည်။ ငါးပါးသီလသာရှိ၍ စောင့်ထိန်း နိုင်ရမည်။

ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ရန် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ သွားရောက် ပြီးဘုရားရှေ့မှာ ပါဠိလို နမောတဿသုံးကြိမ်ရွတ်၊ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ၊ ဓမ္မံပူဇေမိ၊ သံဃံပူဇေမိဟုဆိုပြီး ဦးသုံးကြိမ်သုံးခါချကန်တော့ရမည်။ ထို့နောက် ပါဠိလို သီလတောင်းရမည်။သရဏဂုံဆောက်တည်ခံယူပြီးမှ သီလယူရခြင်းမှာ သရဏဂုံနှင့် အကျင့်ကောင်းစိတ်မှန်မှုအဆက်အစပ်ရှိနေ၍ ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဟူ၍ရွတ်ဆိုပြီးမှသာ ငါးပါးသီလကို ထိန်းပါမည်ဟု ဆန္ဒပြုကြရသည်။ ရတနာသုံးပါးကို လေးစားသူတိုင်း ငါးပါးသီလကို ထိန်းထားကြသည်။ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်း၊ ညှင်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ သူ၏ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ သူများသားမယား၊ သားသမီးတို့ကို ဖျက်ဆီးမှု၊ လိင်မှားယွင်းစွာကျင့်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ မုသားစကားပြောဆိုမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ အရက်သေစာမူးယစ်ဆေးဝါးမှီဝဲသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဟု ဝန်ခံထားရာ အလွန်မွန်မြတ်သည်။ ဘေးကင်းရန် အေးချမ်းသာယာဝပြောရန် အထောက်အကူဖြစ်ကြသည်။ ထို့ပြင် ခိုင်မြဲသွား လျှင်သောတာပန်အရိယာဖြစ်ရသော အကျိုးရှိသည်။

အမှာ ။ ။ ပါဠိလို ငါးပါးသီလခံခြင်းကိုသိလွယ်၍မဖော်ပြပါ။

၉၉။ ရှစ်ပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ

နေ့စဉ်ငါးပါးသီလစောင့်ပြီးလျှင် ဥပုသ်နေ့များတွင် သီလကို အထူးစောင့်ရသေးသည်။ယင်းငါးပါးသီလအပြင် သီလသုံးပါးကိုထပ်မံ ထည့်သွင်း စောင့်ထိန်းရ၍ အနာဂါမ်သီလဟုခေါ်သည်။ အနာဂါမ် အရိယာ တို့သည်ရှစ်ပါးသီလမခံယူဘဲ အမြဲစောင့်ထိန်းနေကြရာ စံပြပုဂ္ဂိုလ် မြတ်ကြီးများအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်နေကြသည်။ သောတာပန်သည် ငါးပါးသီလကို အပျက်မခံ အသက်ကိုစွန့်သည်။ ထို့အတူ အနာဂါမ်တို့သည် ရှစ်ပါးသီလကို မစွန့်၊ အသက်ကိုစွန့်သည်။ ဤမျှ သီလခိုင်မြဲ ပြည့်ဝ နေသူ များကိုအားကျလိုက်နာကြည်ညိုလေးစားဆင်ခြင်မှုပြုရမည်။ သီလသည်

http://www.dhammadownload.com

ရှုတ်ဆိုဝန်ခံကြသည်။ "ဂစ္ဆာမိ"ဆိုသည်မှာ မှီဝဲခြင်း၊ဆည်းကပ်ခြင်း၊နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း၊ ပုန်းအောင်းခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။

နောက်ဆုံးသံဃာရတနာမှာ တတိယရတနာဖြစ်နေသော်လည်း အရေးကြီးသည်။ ပဓာနရတနာဖြစ်သည်။ သံဃာရတနာမှ မဂ်၄ပါး၊ ဖိုလ်၄ပါးရရှိသော အရိယာသံဃာရှစ်မျိုးပါဝင်နေသလို သာသနာသုံးရပ်ကို ကောင်းမွန်စွာသယ်ပိုးထမ်းရွက်နေသော သမ္မုတိသံဃာ၊သိမ်ဝင်ထားရသော သံဃာများလည်းပါဝင်နေရာ အလွန်တန်ဘိုးကြီးသည်။ အမြဲလေးစား ဦးညွတ်နေရသည်။သမုတ်တည်ရှိ၍ သာသနာ့ဝန်ကို ထမ်းရွက်စာပေပို့ချ သင်ယူကျက်မှတ်နေသောကြောင့် ယနေ့တိုင် မူလစစ်မှန်သော "သာသနာ" တည်ရှိသောကြောင့်ကြီးမားလှပါသည်။ အရိယာသံဃာ အမျိုးအစားကလည်း နမူနာယူရန် သက်သေသာဓကပုံစံများဖြစ်နေ၍ စိတ်မှာ မှန်းဆ သိမြင် ကြည်ညိုကြန်တော့ရသည်။ တရား၏ အနှစ်သာရကိုယခုရဟန်းတော် များက သိရှိအောင်ကြိုးစားကျက်မှတ်ရှင်းလင်းပြတတ်မှသာ သာသနာမှာ အညစ်အကြေးကင်းစင်ရသည်။လောဘ ဒေါသမောဟ နည်းပါးရန် အချိန်ပြည့် ရဟန်းဘဝလူ့ဘောင်ဗဟုကိစ္စများလောကီရေးရာ များကို စွန့်ပစ်၍ သံဃာဘောင်မှာ နေထိုင်ရခြင်းသာဖြစ်ပေရာ၊ ဝိနည်းတော် ဥပဒေများကို တိတိကျကျလိုက်နာမှ အကြည်ညိုရှိခိုးခံ ထိုက်သည်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေသော ရဟန်းတို့သည် သာသနာသုံးရပ်ကို ကွယ်ပစေသည်။ ရဟန်းကိစ္စမှာ စာသင်ဖို့၊ တရားအားထုတ်ဖို့ နှစ်ခုသာရှိ၍ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

၉၈။ ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ

ငါးပါးသီလဟူသည် လူ့ဝိနည်းပင်ဖြစ်ရာ ပေါ့သေးသေးကိစ္စမဟုတ်၊ တကယ်တိတိကျကျရိုရိုသေသေစောင့်ထိန်းရမည်။ဒါနမပြုနိုင်၍ အပါယ် မကျပါ။သို့သော်ငါးပါးသီလကို ချိုးဖောက်ကျူးလွန်လျှင် အပါယ် လေးပါး ကျနိုင်သည်။ ယခုဘဝမှာ ဆင်းရဲရ၊ နာမည်ပျက်ရ၊ ဂုဏ်သိက္ခာမရှိ ဖြစ်သွားသည်။ ငါးပါးသီလမြဲအောင် သတိပညာနှင့်ကြိုးစားစောင့်ထိန်း လိုက်နာသူတို့ သည်အရိယာသောတာပန်တို့နှင့် အလားတူသည်။ အဆင့်

http://www.dhammadownload.com

မူသောကြောင့် လူသားတို့၏ပျော့ညံ့မှားယွင်းချက်များကို သည်းခံတော်မူသည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမပြုပါ။ ဘဝဟူသည်သောကပရိဒေဝဘာဝ၊ ဒုက္ခဘဝဟု တိတိကျကျသိမြင်တော်မူသောကြောင့် ကရုဏာစိတ်တော် အတုမရှိ၊ ကြီးမားတော်မူသည်။ လူသားဗုဒ္ဓမြတ်စွာပင်ဖြစ်နေသော်လည်း သမာဓိပြည့်ဝ သီလခိုင်မာနေသော လူသားဖြစ်ပါသည်။ ဉာဏ်တော်အနန္တလည်းရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့်ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရတနာကို ယုံကြည်သက်ဝင်အားထားလေးစားကြသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ကျင့်သုံးရေးကို စတင်ဟောပြနိုင်သည်။ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်အမှန်ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မရတနာလည်းရတနာသုံးပါးတွင် အဆင့်တူ ဂုဏ်ရည်တူ လက္ခဏာ တန်ဖိုးရှိသောကြောင့် တရားတော်သည်လိုက်နာသူတိုင်းအတွက် ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေသည်။ စိတ်ကို မြင့်မြတ်စေသလို ငြိမ်းအေးချမ်းသာကိုလည်း "ဓမ္မရတနာ"က စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ လူတို့ကိုယ်တိုင်သဒ္ဓါသတိဝီရိယပညာ၊ သမာဓိအင်အားသုံးစွဲ၍ သံယောဇဉ်ဆယ်ပါး၊ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ပယ်ဖျက်နှိမ်နင်းရန် ဤဓမ္မအစစ်ရတနာအစစ်ကလမ်းညွှန်လျှက်ရှိရာ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့်ညီညွတ်သည်။ ယုတ္တိရှိသည်။ လက်တွေ့အကျိုးရရှိသည်။ တရားရတနာမှာ ပရိယတ္တိဓမ္မပါဠိတော်စာပေများ သင်ယူပို့ချရှင်းလင်းဟောပေးခြင်း၊ပဋိပတ္တိမဂ္ဂင်တရား၊ မဂ်တရား တို့ကို တစ်ကယ်လက်တွေ့နေ့စဉ်လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း ပဋိဝေဓဓမ္မ အရ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရ၍ အရိယာအဆင့်ထိဆိုက်ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိတို့ရရှိသော နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတို့ကို အမြဲထိုးထွင်းကပ်၍ ရှုမှသာ လက္ခဏာသုံးပါးဉာဏ်ကြီးကိုရရှိပြီးဘင်္ဂဉာဏ်အထိ ပေါက်ရောက်သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့်ဓမ္မကိုနေ့စဉ်ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါသည်။စိတ်ငြိမ်းအေးချမ်းသာရန် ပြဿနာများ၊ ဒုက္ခများနှင့်ကင်းဝေးရန်ဓမ္မ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။လူသားနှင့် တရားဓမ္မတို့ခွဲခွာ၍မရပေ။ လူသား၏ လိုအပ်ချက်ကို ဓမ္မရတနာကဖြည့်ဆီးပေးနေသောကြောင့် တရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု

http://www.dhammadownload.com

၉၇။ သရဏဂုံသုံးပါး

ဗုဒ္ဓဘုရား၊ ဓမ္မတရား၊ သံဃာရတနာတို့ကို ရတနာမြတ်သုံးပါးဟု သတ်မှတ်၍ရှိသေလေးစားစွာ ရှိခိုးကန်တော့ရသည်။ ရတနာဟုခေါ်ရခြင်းမှာ မြင်ဖို့ရဖို့ခက်ခဲလှခြင်း၊အဖိုးအနဂ္ဃအတိုင်းမရှိ၊ ထိုက်တန်နေခြင်း၊ လူကောင်းလူတော်သူတော်ကောင်းပညာရှိတို့သာအမြဲလေးစားမြတ်နိုးနေခြင်း၊ စိတ်ကို မြင့်မြတ်ကြည်နူးချမ်းသာစေခြင်း၊ ပြိုင်ဘက်မရှိခြင်းကြောင့်သာ နေ့စဉ်ရှိခိုးကန်တော့ရိုသေရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ဗုဒ္ဓဘာသာမှ အတင်းဖာတ်သွင်းပေးခြင်းမပြုရပါ။ မိမိက ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်တို့ကို နားလည်နေပြီး ငါးပါးသီလထိန်းရန်ဆန္ဒရှိမှသာ လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ရသော ဓမ္မဖြစ်သည်။ သရဏဂုံခံယူဆောက်တည်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သွားသည်။ အခမ်းအနားအစီအရင် မပါရှိပေ။ ရတနာသုံးပါးကို မှီခိုအားထားကိုးကွယ်ရန် ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်လျှင် အလိုလိုဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် သရဏဂုံခံယူဆောက်တည်ရသည်။

တိ+သရဏဆိုသည်မှာ ကိုးကွယ်မှီခိုလဲလျောင်းရာ၊ ပုန်းအောင်းရာ အစစ်သုံးပါးဟု ဆိုလိုသည်။"သရဏ"ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရသည် ကြည်နူးရွှင်လန်းခြင်းဟုလည်း အဓိပ္ပါယ်ရရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊သံဃာရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်လျှင် စိတ်ကြည်လင် မြင့်မြတ်ရွှင်လန်းသွားသည်။ ဘုရားသည် ယဉ်ကျေးမှုရရှိရေး၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်အမှန်ကို ပြသညွှန်ကြားသူဖြစ်၍ ကျေးဇူးအနန္တ ရှိသည်။ဘုရားရှင်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမရှိသလို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်ကောင်းတို့သည်လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနည်းအောင်ကျင့်ကြံ သင့်သည်။ ဘုရားသည် စံပြပုဂ္ဂိုလ်နမူနာပြသပေးသူဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အတုမရှိအမြတ်ဆုံးဆရာပင်ဖြစ်ပါသည်။လူတွေ၊ နတ်တွေအားလုံး၏ဆရာဖြစ်တော်မူပါပေ၏ဟု ဂုဏ်တော်မှာပါဝင်နေသည်။ ထို့ပြင် မဟာကရုဏာတော်၊ မဟာပညာတော်နှစ်ပါးပြည့်ဝစုံညီရရှိတော်

http://www.dhammadownload.com

၉၆။ သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

သံဃာတော်တို့သည်

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော – ကောင်းစွာကျင့်သုံးတတ်တော်မူပါပေ၏။

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော – ဖြောင့်မတ်ရိုးသာစွာကျင့်သုံးတတ်တော်မူပါပေ၏။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော – တရားသိအောင်၊နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ ကျင့်သုံးတတ်တော် မူပါပေ၏။

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော – တရားကိုရိုသေစွာကျင့်သုံးတော်မူပါပေ၏။

အရိယာသံဃာရှစ်ပါးတို့သည်–

၅။ အာဟုနေယျော – အဝေးမှဆောင်ယူရန် အလှူခံယူတော် မူထိုက်ပါပေ၏။

၆။ ပါဟုနေယျော – ဧည့်သည်တို့အတွက် ရည်စူးထားသောဒါနကို အလှူ ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော – မွန်မြတ်သောပေးလှူဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို အလှူ ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

၈။ အဉ္ဇလီကရဏီယော – လက်အုပ်ချီမိုးရှိခိုးခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၉။ အနုတ္တရံပုညက္ခေတ္တံလောကဿ – ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးစေ့ချရန်လယ်ယာမြေကောင်း သဖွယ်ဖြစ်ပါပေ၏။

ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ

http://www.dhammadownload.com

၆။ အနုတ္တရောပုရိသ ဓမ္မသာရထိ – မွန်မြတ်လှသော ဘုရားသည် လူ၊နတ်၊ဗြဟ္မာ တို့ကို ကောင်းစွာ ဆုံးမတော်မူပါပေ၏။

၇။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ – လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏အတုမရှိသောဆရာဖြစ်တော် – မူပါပေ၏။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ – သစ္စာလေးပါးကို မှန်ကန်စွာသိတော်မူပါပေ၏။ (ပရမတ္ထ တရားများကိုသိတော်မူပါပေ၏)

၉။ ဘဂဝါ – မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် အကုန် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။

ဆာမောင်တိုး

၉၅။ တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး

၁။ သွာက္ခာတော – ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူသောတရားဖြစ်ပါပေ၏။

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော – ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌသိစေရသောတရားမြတ်ဖြစ်ပါပေ၏၊

၃။ အကာလိကော – အခါမလင့်ချက်ချင်းအကျိုးပေးသောတရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။

၄။ ဧဟိပဿိကော – လာလှဲ့ရှုလှဲ့စုံစမ်းစစ်ဆေးလှည့်ဟုအစစ်ဆေးခံနိုင်သော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။

၅။ ဩပနေယျိကော – အမြဲကိုယ်မှာဆောင်ထားထိုက်သောတရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။ တရားတော်၌ကျင့်သုံးရန်ထိုက်တန်ပါပေ၏။

၆။ ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗော – ပညာရှိသူတော်ကောင်းအသီးသီးတို့ ကိုယ်တိုင်သိရှိရသောတရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

အကျင့်ကောင်းရန် အကျိုးရှိရန် နတ်၊ လူ၊ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ အတွက်ဖြစ်သည်။

မဟာဝဂ္ဂ၊ ဝိနယ ပိဋက

၉၄။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ကျွန်ုပ်တို့ဘုရားရှိခိုးစဉ် မြတ်ဗုဒ္ဓဂေါတမဘုရားပိုင်ဆိုင်သော ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို အာရုံပြုရေတွက် စဉ်းစားပြီး ရွတ်ဆိုကြည်ညိုကြရပါသည်။ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်အေးချမ်းမြင့်မြတ်လာရန် ရည်စူးပြီးမြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကိုရွတ်ဆို ရှိခိုးပူဇော်ရပါသည်။

ဣတိပိသောဘဂဝါ ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်---

၁။ အရဟံ – ကိလေသာမှကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူပါပေ၏။ ကိလေသာအပေါင်း ကိုအကြွင်းမရှိ။ ပယ်သတ်တော်မူပါ။လူနတ်ဗြဟ္မာဦးခိုက်ရှိခိုးပူဇော်ထိုက်ပါပေ၏။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ – ဉေယျခံငါးပါးကို မဖောက်မပြန် မှန်ကန်ကောင်း မွန်စွာသိတော်မူပါပေ၏။ သင်္ခါရ၊ ဝိကာရနှင့် လက္ခဏာ၊ ပညတ် နိဗ္ဗာန် ခတ်ကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်တော်မူပါပေ၏။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော– ဉာဏ်တော်နှင့်အတူ အကျင့်စရဏနှင့် ပြည့်စုံ တော်မူပါပေ၏။

၄။ သုဂတော – မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်လမ်းသိုကြွရောက်ပြီး ဖြစ်တော်မူ ပါပေ၏။

(ဝိဇ္ဇာသုံးပါး/ ရှစ်ပါးကိုသိ၍စရဏာ၁၅ပါးနှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏)

၅။ လောကဝိဒူ – လောကသုံးပါးကို သိမြင်တော်မူပါပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

သချာ် အရေအတွက်ဘဲ ရည်ညွှန်းပါတယ်။

"သစ္စာ" ဝေါဟာရ တစ်လုံးထဲမှာ သစ္စာအမျိုးအစား သချာ် ရေတွက်မှုတွေ အနန္တရှိနေတယ်။ ဥပမာ "လူ" ဆိုတာ "လူ" အမျိုးအစား (၁)မှာ ပါဝင်ပေသည်။ လူမှာ လူအမျိုးအစား တစ်ပါးဘဲ။ ထိုနည်းအတူ မီးဟာရေနှင့် မတူရပါဘူး၊ တစ်မျိုးဖြစ်နေရမယ်။ မီးရဲ့ အမျိုးအစား တစ်ခုရှိလို့ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မီးတစ်ခုထဲ ရှိတယ်လို့တော့မပြောနိုင်ပါ၊ မပြော သင့်ပါ။ မီးအမျိုးမျိုး တကယ် လက်တွေ့ ရှိနေလို့ပါ။

ထိုနည်းတူစွာဘဲ သစ္စာမှာ (၁)ပါးပဲအမြဲရှိရမယ်။ သစ္စာဟာ အမျိုးအစား အရဆိုရင် သစ္စာအမျိုးအစား (၁)ပါးပဲ၊ သို့သော် အမှန်တွေက အများကြီး အနန္တရှိပါတယ်။ သချာ်အရပြောပြနိုင်ပါတယ်။ "မှန်" အရ၊ မှန်သော ....." နာမ်ဝိသေသန ပေါ်လာပြီး အရေအတွက် များပါတယ်။ အရည်အချင်း ဂုဏ်ရည် အင်္ဂါမတူလို့ သချာ် များရတယ်။ ဥပမာ မှန်သော အလုပ် မှန်သောအကြံ၊ မှန်သော စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု၊ "သစ္စာ" တွေရှိပါတယ်။ တကယ် တွေ့ကြုံနိုင်တယ်။ ငြင်းလို့မရပါ။ အမှန်ဆိုရင် တစ်ခုပဲရှိရမယ်လို့ မပြောသင့်ပါ။ အမှန်ဆိုတာ "တစ်" ထက်ပိုတာတွေ မှန်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခြား သစ္စာအမှန် လို့တော့ မသုံးသင့်ပါ။ လူဟာ သေမျိုးဖြစ်တယ်။ (အမှန်ကနေ) လူဟာ မှားယွင်း ညံ့ဖျင်းတတ်တယ်။ (အမှန်တစ်ခု) အဲဒီလို ကွဲပြားအောင် သချာ်နဲ့ပဲ ရေတွက် ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားက သချာ်သဘောနဲ့ သစ္စာလေးပါး၊ သစ္စာလေးခု ရှိတယ်လို့ ပထမဆုံး စတင် ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သချာ်အရ "တစ်" သာရှိမြဲပါ ဆိုရင် သိပ်မှားတယ်။ အမှန်က အများကြီး ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

– ဦးဘသော်

ငါဘုရားသည် သင်တို့အား သစ္စာတရားတို့ကို ငါသိမြင် ရရှိသလို ဟောကြားပြီးပြီ၊ တရားတော်ကို အစစ်အမှန်အားဖြင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာနေသဖွယ် ပြုလုပ်ယှဉ်တွဲထားပါလော့၊ ကျင့်ကြကုန်၊ ထို့နောက် နိုင်ငံများသို့ တရားပြန့်အောင်လုပ်ကြ။

ရည်ရွယ်ချက်မှာ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း မှန်ကန်သော အရင်းခံ ကျသော ဗုဒ္ဓ ငါဘုရား၏ ဒေသနာတော်ကို နောင် အရှည်တည်တံ့အောင် စောင့်ရှောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဒေသနာမူရင်းသည် လူအများချမ်းသာကြရန်

http://www.dhammadownload.com

ခုအခြေအနေ ဖြစ်နေရတာက အတိတ်ကံရယ်၊ ခုဘဝ မိဘအကြောင်းရယ်၊ အကြောင်းတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ နောင်အနာဂါတ် အတွက်ကံတွေလုပ်ရပါတယ်။

– ဦးဘသော်

၉၃။ သစ္စာ(၁)ပါးလား သစ္စာ(၄)ပါးလား

မေးခွန်း။ ။ ကမ္ဘာမှာ သစ္စာဓမ္မဟာ တစ်ခုထဲ တစ်မျိုးထဲသာ ရှိရမှာဘဲ သစ္စာလေးပါး ရယ်လို့ မရှိသင့်ပါဘူး။

ဖြေ။ ။ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္ဘာလောက အားလုံးအကျိုးရှိဖို့ သစ္စာလေးပါး ဓမ္မကို ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီသစ္စာလေးပါးသိရှိရယူဖို့ ဘုရားက ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက်သာ ဒီသစ္စာလေးပါးကို အစအဆုံး ဟောတော်မူပါတယ်။ ဘုရားလောင်းဘဝများစွာကပင် အဆင်းရဲခံရပြီး ဒီသစ္စာလေးပါးကို ရှာဖွေခဲ့ရပါတယ်။ သစ္စာလေးပါး တရားဆိုတာ တိုတိုနဲ့ ကျဉ်းကျဉ်းပါဘဲ။

လောကမှာ မှန်တာတစ်ခု တစ်မျိုးလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှားယွင်းမှု တစ်ခု တစ်မျိုးကလဲ ကပ်ယှဉ်ပါလာပါတယ်။ ခင်ဗျားပြောနေတဲ့ သစ္စာဓမ္မကစိတ္တနာမ်သဘောနာမ်ကြီး သတ္တဆိုတဲ့ မူလဓာတ်ကနေ သစ္စာလို့ ခေါ်နေကြပါတယ်။ သတ်ဆိုတာ ထင်ရှားရှိ၊ တကယ်ရှိ၊ အဟုတ်ရှိ အဖြစ်မှန်တွေကို ရည်ညွှန်းနေတယ်။ နာမဝိသေသန အနေနဲ့ သုံးစွဲရင် "မှန်သော" လို့သုံးရတယ်။ "မှန်သော" ရှိရင် "မမှန်သော" လဲ ဧကန်ရှိနေပါတယ်။ သစ္စာရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က မုသားလွဲချော်မှားနေမှုဘဲ၊ မှားတာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က "အမှန်" လို့ခေါ်ရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုကြံဆလိုက်ရင် လောကမှာ အမှန်ဟာတစ်ခုတစ်သဘောသာ ရှိသင့်တယ်။ မှန်တာမှာ အမှားတွေမပါရပါဘူး မှားတာ တစ်ခု မှာလဲ အမှန်တွေ မပါဝင်လို့သာ အမှားလို့ သိရပါတယ်။

ပါဠိဝေါဟာရ "သစ္စာ" ဆိုတဲ့ စကားအနက် အဓိပ္ပါယ်ကစိတ္တနာမ် သဘောနာမ် အနေနဲ့ ဟောပြတာဘဲ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်ရင် အမှန်လို့ဘဲ ပြန်ရတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ္တနာမ်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သဗ္ဗနာမ်ဘဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်မျိုး နှစ်စားသာ ကောက်ယူခွဲခြား နားလည်ရပါတယ်။ သချာ်နာမ်အရ နှစ်မျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူမှာနေ့စဉ်စီးပွားရှာရတယ်၊ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်ရတယ်။ လူ့ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားကို နေ့စဉ်အမြဲတန်းထမ်းရွက်နေရတယ်။လူကဇိမ် ကျကျ ဒုက္ခ အပူအပင်မရှိနေထိုင်ချင်တယ်။ ဒါကိုရဖို့မျှော်လင့်ချက် စိတ်ထားပြီး နေ့စဉ်အပင်ပန်းခံ အလုပ် လုပ်နေတယ်။ လူဟာ အိမ်ကောင်းကောင်း၊ အိပ်ယာထက်ထရွှန်းနစ် ပစ္စည်းကောင်းကောင်း ရချင်သုံးချင် တယ်။ဒါရဖို့သူလခ တစ်လစာနဲ့တောင်မလောက်ချင်ပါဘူး၊ ကောင်းတဲ့ ရုပ်အကျီရယူ ခံစားဖို့ကလဲ တစ်နေ့ရတဲ့ လုပ်ခနဲ့ မဝယ်နိုင်ပါဘူး။ ကြိုက်တဲ့အကျီ ဝယ်ဝတ်ရင် အခြားလိုအပ်လို့ ဝယ်ရမဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မဝယ်နိုင်တော့ ပါဘူး၊ လူမှာ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့ စာစား နေရပါတယ်။ အပိုသုံးဖို့ ခံစားဖို့ အတွက် ပိုပြီး စုဆောင်းရ၊အဆင်းရဲခံရ အလုပ်များများလုပ်နေရတယ်။ ဒါက ကာယိကဒုက္ခ ဘက်ကနေသုံးသပ်ပြောပြတာ ကျွန်လိုအလုပ်လုပ် ကောင်းကောင်းစားရ၊ ကောင်းကောင်းဝတ်ရ အဆင့်အတန်း မိရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကပ်ပြီးပါလာတဲ့ စေတသိကဒုက္ခက ပိုဆိုးဝါး ပါတယ်။ သောက ပရိဒေဝ စိတ်တွေများနေတယ်။ စိတ်ပူပန်ရတာ အပင်ပန်းဆုံး ဒုက္ခပါဘဲ။

ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲကို ဖေါ်ပြပြီး အမျိုးအစားခွဲပြရရင်၊ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့လူတွေနဲ့တွေ့ရ ဆက်ဆံရမှု၊ ချစ်ခင်သူနဲ့ ရှင်ကွဲကွဲ သေကွဲကွဲ စိတ်သောက ရောက်ရမှု၊ လိုတာမရ စိတ်ဒုက္ခ၊ ရတာမလို ဒုက္ခပို၊ မွေးဒုက္ခ၊ အိုမင်းဒုက္ခ၊ အနာရောဂါ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရတဲ့ဒုက္ခ ငိုကျွေးရတဲ့ ပရိဒေဝ အပူအလောင် ဒုက္ခတွေက အနန္တပဲ၊ ဗုဒ္ဓဒေသနာဟောဖော်ပြချက် အရဆိုရင် ဘယ်ပုထုဇဉ်မှ မကင်းနိုင်ကြပါဘူး၊ ဒုက္ခက သတ္တဝါအားလုံးကို လွှမ်းမိုး ချုပ်ချယ်လှယ်နေပါတယ်။ သံသရာလည်ရတဲ့ ဒုက္ခကြီးကလဲ ရှိနေသေးတယ်။

လူ့လောက မညီမျှမှုဟာ မျိုးရိုးပတ်ဝန်းကျင် သင်ကြားမှုကိစ္စ ကွဲပြားလို့မညီမျှဖြစ်နေတယ်။ ကံကြောင့်ဒုက္ခဖြစ်ရတာက ပိုများတယ်။ ပိုကွဲပြားမှု ဖြစ်လာတယ်။ လူဟာမိမိကိုယ်ကို ကောင်းဖို့၊ မကောင်းဖို့ တာဝန်ယူထားရပါတယ်။ ငရဲရောက်တယ်၊ နတ်ဘုံရောက်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ရှိတော့တယ်၊ ဒါကြောင့် ပါမောက္ခ Mr.Roy ကဒုက္ခ အပြည့် ရှိတဲ့ ဘဝဆိုရင် သုခမပါရလို့ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့ သွားတယ်၊ တစ်ဖက်သတ်ဝါဒဖြစ်လို့ အစွန်းရောက်နေ တယ်။ ဒါကြောင့် သစ်ပင်ဟာ မြေဩဇာကို မှီခိုရပေမဲ့ ကြီးထွားလာရင် စည်ပင် ရသလိုခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေး သာဖြစ်နေတဲ့ လူဟာလည်း ရင့်လာရင် ကာမဂုဏ် ငါးပါး ခံစား ရပါတယ်။

ဖြေ။ ။ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့က မေးခွန်းရှင်က အဖြေကိုလူသားအများသိနားလည်ချက်အရ၊ ယုတ္တိ ဗေဒနည်းအရ၊ စဉ်းစားဘာဝနာ နည်းအရ၊ ကိုယ်တွေ့ခံစားမှုအရကဖြေဆိုစေချင်ပုံရပါတယ်။ မေးခွန်းမေး သူဟာ တိပိဋကပါဠိတော်အကိုးအကားကိုနားမလည်လို့ လိုချင်ဟန်မတူ ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ ကဗျာဆရာကြီး Byron ရေးဖွဲ့ကဗျာ စပ်ထားသလို ပြုံးတစ်လှည့်၊ မှုန်းတစ်လှည့်၊ ရီတစ်ခါ၊ ငိုတစ်လှည့် ဟိုဘက် ဒီဘက်ရောက်ရောက်သွားတယ်ဆိုတာ မှန်တယ်၊ မငြင်းပါဘူး၊ စင်စစ် တိတိကျကျပြောပြရရင် ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခအစုအဝေး ရောနှောမှု၊ သုခဝေဒနာလဲ ရောနှောလာမှု ဖြစ်နေတယ်။ သို့သော် ဒီသုခဝေဒနာကို ခံစားရရှိဖို့အတွက် စိုက်ထုတ်ရတဲ့အချိန်တွေ လူအင်အားတွေ အလုပ်အကိုင်လုပ်ဆောင် ပေးရမှုတွေအားလုံးဟာ သုခရရှိတာနဲ့ မကာမိပါဘူး၊ ဒုက္ခကပိုများပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီလိုအချိန်ကုန်ခံအပင်ပန်းခံ ငွေကုန်ခံလို့ သုခရှိလာတော့လဲ အဲဒီသုခကကြာကြာမခံတော့ဘူး၊ မတည်မြဲဘူး၊ သုခဝေဒနာဆိုတာ လျှင်လျှင်မြန်မြန်ပျက်ရပျောက်ရတဲ့ တရားပါဘဲ၊ တကယ်လို့ဒွါရနဲ့အာရုံ မတိုက်မိတဲ့အခါ သုခဝေဒနာမရှိဘူး" သုခဝေဒနာ အာရုံရခိုက်ကလေး မှာသာသုခ ရှိရှိပြုံးပြုံး ရွှင်ရွှင် ချမ်းသာ သလိုဟု ထင်ရတယ်။သုခဝေဒနာဟာ ရေပွက်လိုဘဲ မမြဲပါဘူး၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ လွဲသွားရင် သုခလဲမရှိတော့ဘူး၊ ဖဿရှိမှ သုခပေါ်တယ်။ ဖဿချုပ်ရင် သုခချုပ်တယ်၊ သုခရဖို့ ဣဋ္ဌာရုံကို ရှာရ၊ ထိတွေ့ပေးရလို့ဥပမာ လျှပ်စစ်မီးရဖို့ လျှပ်စစ် ခလုတ်ကြိုးတပ်၊ ဂျင်နရေတာဆီပေး၊ တလျှပ်လျှပ် လျှပ်စီးခလုတ် ကူးကူးပေးမှ မီးလင်း ရသလိုပေါ့၊ လျှပ်စစ်ခလုတ်မသွားရင် မီးရပ်စဲသလိုပါဘဲ။

http://www.dhammadownload.com

သူတစ်ပါးကို အပြစ်အနာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမှာလား။

နှစ်ပါးစုံ အပြစ်အနာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမှာလား။

အကျိုးသက်ရောက်မှုက မကောင်းကျိုး ဆင်းရဲမှုလား၊

ဤသို့ အဖန်ဖန် စဉ်းစားအပ်၏။

အကယ်၍ သင်သည် အမှန်ကိုသိလာလျှင် မိမိသူတစ်ပါးထိခိုက်နစ်နာမည်ဆိုလျှင်၊ ဆိုးဝါးသော မကောင်းကျိုးရမည်ဆိုလျှင် ဤအလုပ်များကိုမလုပ်ရ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ကိစ္စများကို သိနေရမည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ချုပ်တည်းစောင့်စည်းထားရမည်။

အကယ်၍အပြုအမူသည် မိမိအတွက် အပြစ်အနာ ဘေးအန္တရာယ်မရှိ၊ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အပြစ်အနာ ဘေးအန္တရာယ်မရှိ၊ နှစ်ပါးစုံ အတွက်လည်း အပြစ်အနာဘေးအန္တရာယ်မရှိ၊ မကောင်း ဆိုးကျိုးလည်းမရ ဆိုလျှင် ထိုကာယကံ၊ မနောကံ တို့ကိုပြုလုပ်သင့်၏။

ရာဟုလာ။ ဤသို့ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ပြုလုပ်မှုနှစ်မျိုးကို နားလည်၍ လိုက်နာလျှင် သင်သည် ဝမ်းမြောက် ကြည်နူးစွာနေထိုင်ရမည်။ နေ့ရောညပါ အမှန်ပြုလုပ် ခြင်းဖြစ်သွားသည်။

– မဟာဗောဓိ ဂျာနယ် အမှတ်– ၅၉
နံပါတ် ၄–၅ မှ

၉၂။ သုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ (ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ)

မေး။ ။ ဒီလောကမှာ ဘဝဆိုတာ အမြဲချည်း ဒုက္ခဆင်းရဲ မရှိပါဘူး သုခတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အမျိုးမျိုးစုပေါင်း ခံစားနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဘဝဟာ ဒုက္ခချည်းပါဘဲလို့ ဟောတော်မူ တာဟာ မမှန်ဘူးလို့ထင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ဘဝဟာဒုက္ခချည်းသာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေရင် ဘဝမှာ နေဖို့တောင်မကောင်း တော့ဘူး၊ ဒီလောက်အဆိုးမြင်ဝါဒကို လက်ခံ ယုံကြည်နေရင်တော့၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ်သတ်သေဖို့ဘဲ

http://www.dhammadownload.com

အကျင့်သီလကောင်းမွန်သူသည် စံပြပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး ပြေလည်စေ ပါသည်။ ဤသဘောတရား "ဓမ္မ" လမ်းစဉ်နှင့် အကျိုးကျေးဇူး တန်ဖိုးများကို ကြားနာသိမြင်နားလည် ယုံကြည်ထားကြမှသာ ဟဒယနှလုံးသား ထဲသို့ တရားရောက်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ခိုင်မာသောငြိမ်းချမ်းရေးကိုတည်ဆောက်နိုင်ကြသည်။ ထို့ပြင် မေတ္တာစိတ် ရှိသူ အတွက် ဥပဒေနှင့် ချုပ်ကိုင်ရန်မလိုပါ။ မေတ္တာတရား၊ ဗြဟ္မစိုရ်လေးပါး ပြန့်ပွားစေသော အခါ၌ ရဲသားများ၊ အကျဉ်းထောင်များ မလိုအပ်ရခြင်း အကြောင်းမှာ ဟဒယနှလုံးသား မှစင်ကြယ်မှု ထွက်ပေါ်လာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤသစ္စာစကားကို လူအများ ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်လေ ကမ္ဘာမှာ သန်းနှင့်ချီပြီး အလင်းရောင်နှင့်ငြိမ်းချမ်းရေးကိုဖန်တီး ပေးနိုင် ပါသည်။ ယခုအခါထောင်သောင်းမက လူသားတို့သည် ငြိမ်းချမ်းရေးကိုသာ လိုလားနှစ်သက်ကြ၍ ဗြဟ္မစိုရ်လေးပါးကို ပိုမိုပျံ့နှံ့အောင် လုပ်ဆောင်ကြရန် အခါအခွင့်ရကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်း သာယာပါစေ။

အချင်းချင်း မိတ်ဆွေ စိတ်ဓာတ် ထားနိုင်ကြပါစေ။

ယခု စာဖတ်နေသူ မိတ်ဆွေလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ လက်တွဲပြီး ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့ သွားရောက်၍ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အယူကို ယူကြဖို့ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ကြပါစို့၊ စိတ်များလည်းနိုးကြားတက်ကြွကြ ပါစေသတည်း။

- GC Lounsbery & V. Shibayev

၉၁။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သားတော်ရာဟုလာကို တရားဟောခြင်း

ရာဟုလာ။ သင်တစ်စုံတစ်ခုသော အပြုအမူကို လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကံသုံးပါးတို့မှာ ဤသို့ဆင်ခြင်စဉ်းစားအပ်၏။ ကိုယ်ကာယကို အပြစ်အနာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမှာလား။

http://www.dhammadownload.com

အကြားမှာ မစ္ဈိမ ပဋိပဒါ တရားဓမ္မရှိသည်။ ဤ အမြင်အကျင့်အရ သိရသည်မှာ–

တရားဓမ္မသည် ငြိမ်းချုပ်မှု သန္တိကို ရစေသည်။

အဓမ္မသည် ဆူပူနှိပ်စက် ရက်စက်မှုကို ဖြစ်စေသည် ဟုနားလည်ရပေသည်။

ဤလောကရှိ အဖျက်စိတ်များမီးများကိုလိုက်လံ၍အကုန် ငြိမ်းသတ်ရန်ခက်သည်။ကျွန်ုပ်တို့အတွက်မတတ်နိုင်ဘဲရှိရသည်။သို့သော် လူတစ်ဦးစီအတွက် စိတ်အေးချမ်းသာယာမြင့်မြတ်ရေးသန္တိသုခ(အပူအလောင်ငြိမ်းအေးမှု)ကိုကားရနိုင်၊ဖြစ်နိုင်၊လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်နည်းမှာမိမိ ကိုယ်ကိုထိန်းချုပ် စိုးမိုးထားသောနည်း မေတ္တာနည်း၊ ကရုဏာနည်းအရ တစ်ဦးချင်းပင်လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဤအဆင့်မှနေပြီး မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရားဖြစ်ပွားရန် စိတ်ကောင်းများ ပို့လွှတ်ပွားများလျှင် တစ်နိုင်ငံလုံး သို့မဟုတ် လူတစ်စုမှာ ငြိမ်းချမ်းရေး ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်–

ငြိမ်းချမ်းရေးသည် စိတ်အနေအထား သဘာထားနှင့် ဆိုင်ခြင်းကြောင့် မေတ္တာအကြောင်းဖြန့်ကျက်ဟောပြပေးနိုင်ပါသည်။

လူသား၏ ဟဒယနှလုံးသားထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိသောအခါ အပြင်ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာလောဘ၊ဒေါသ၊မောဟမီးများ ငြိမ်းသတ်ရေးကို ဂရုစိုက် အလေးအနက် ဟောကြားတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် စစ်တိုက်ပြီးသွေးထွက်၍ ဘာသာရေးလုပ်ဆောင်မှုလုံးဝမရှိပေ။ သာသနာကြောင့် အသက်သေ၊ အသတ်ခံရ သူလည်း မရှိပါ။ ငြိမ်းချမ်းရေးပင် ဗုဒ္ဓဓမ္မဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စကားတော်များသည် အဖိုးတန်လှပါသည်။ ဓမ္မပဒ ဂါထာများကို တကယ် လေ့လာ သင်ကြားသုံးသပ်ကြည့်လျှင် မည်မျှ အဖိုးတန်ကြောင်း သိနိုင်သည်။စိတ်စင်ကြယ်ရေးတရားတော် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်ကာလအားလုံး ဒေသအားလုံးမှာ အရေးကြီး၍ လိုက်နာရမည့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်နေသည်။ ဥပမာ

http://www.dhammadownload.com

တော့ ထပ်မံပြေးလွှားနေစရာမလိုကြောင်း၊ ချုပ်တာ ငြိမ်းတာသည် ကျက်သရေ မင်္ဂလာရှိသည်။ တရားတော် အရ ဧကန်အမှန် ရှိသည်ဟု သိထားရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ သဘာဝသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ရ၍ အာကာလိကဟု ခေါ်ရကြောင်း၊ နက်ဖြန်မှ နိဗ္ဗာန်ရမည်ဟူ၍ လုံးဝမရှိကြောင်း၊ ယခုအခါ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ သမာဓိ၊ ဣန္ဒြေ ငါးပါးညီလျှင် ပြည့်နိဗ္ဗာန် ရကြောင်းအသိပညာနှင့် ဝီရိယသာလျှင် အားကိုးစရာရှိကြောင်း ဘဝ ပန်းတိုင်ဆိုသည် မှာမသိမှု အမှောင်ဓာတ်မှ ပညာဉာဏ် အလင်းထွန်းပေး ရခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ပူပန်ဆင်းရဲမှ မပူပန် မဆင်းရဲ ရောက်ရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဖြေဆိုလိုက်ရပေသည်။ အရိယာတို့က မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် "ဗောဓိ" ကိုသာ တန်ဖိုးထားကြပါသည်။ ရှိသေမြတ်နိုး နေကြပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်ပညာ အစစ်ရှိမှရကြသည်။ စိတ်ကိုလည်း ထိန်းချုပ်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။ ကာယဝစီ မနောဆီမှာ ရှင်ကြည် ယဉ်ကျေး၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့မဝေးဟု စပ်ဆိုတော်မူကြပြီး ကာယကျန်းမာ ရွှင်လန်းပျော်ရွှင် ရေးကိုပါ ခံစားကြရပါသည်။

– အရှင်သေဋ္ဌိလ

၉၀။ သန္တိဆိုသော တရားအကြောင်း

သန္တိသုခသည် လောက သဘာဝ ဉပဒေရှိရသလို ဧကန်အမှန် ရှိနေသည်။ လောကမှာ ဖြစ်မြဲအရ၊ ရက်စက်မှုများ၊ ဒေါသကို ဒေါသနှင့် ရင်ဆိုင်မှုများကို တွေ့မြင်ရသောကြောင့် "ရန်းကန်လှုပ်ရှားမှု" ဉပဒေကို သိလာရသည်။

ရက်စက်ကြမ်းကြုတ် ဆူပူမှု သဘောတရားရှိရသလို တရားမျှတ ငြိမ်းချမ်းမှု သန္တိသုခ သဘောတရားလည်း ဧကန်အမှန်ရှိသည်။ အပူရှိလျှင် အအေးရှိမြဲ၊ သံသရာရှိလျှင် သံသရာကင်းမှု သံသရာ ဘဝချုပ်မှု ရှိမြဲပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူသားသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါနည်းအရ သုခဒုက္ခကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် မယုတ်မလွန် ရှုရလေ့ကျင့် ဆောင်ရွက် ပေးရသမျှ ကြမ်းတမ်းမှုနှင့် အဟိံသ(ရက်စက်မှုကင်းလွတ်ခြင်း)တရားနှစ်ခု

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာသုခမျိုးမှာ အများနှင့်မဆိုင်၊ မိမိတစ်ဦးတည်းနှင့်သာ ဆိုင်သည်။ တစ်ဦး ချင်းသာ ရယူနိုင်သည်။ ပေးကမ်းလို့မရပါ။ သို့သော် ရုပ်ဝတ္ထု ခံစားမှုချမ်းသာ၊ စိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသာ၊ အသိပညာအတတ်ပညာ တတ်သိ လိမ္မာချမ်းသာ၊ နာမ်တရား စိတ်ဓာတ်အမှန်သိ အကျင့်မြတ် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ချမ်းသာဟူ၍ ချမ်းသာအဆင့်ဆင့် လေးမျိုးရှိနေသောကြောင့် လေ့လာတွေ့ရှိ နိုင်ပေသည်။ နောက်ဆုံး ချမ်းသာသည် အကောင်းဆုံး ချမ်းသာ။ အခိုင်မြဲဆုံး ချမ်းသာ ပင်တည်း။

ထို့ကြောင့် သတိ၊ သံဝေဂတရား လေ့ကျင့်ကြသူတိုင်း သတိရစရာ၊ သံဝေဂယူစရာကို မိမိတို့ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးဘဝမှ တစ်ဦးစီ ထုတ်ယူသုံးစွဲ ရတော့ သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဆုံးမချက်အရ ဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလျှင် ပိုမိုလိုအပ်လှ ပါသည်။ သံသရာ ဘဝများစွာ ကျင်လည်ခဲ့ရဖူးသော်လည်း ဤကဲ့သို့သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ သန္တိသုခကို တစ်ခါမျှမရခဲ့ဖူးသောကြောင့် ယခုဘဝမှာ လူဖြစ်ခိုက်၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်နေခိုက် ခဏလေးမှာ အရေးတကြီး အမတသုခ၊ နိရောဓသုခကို ရယူထားရမည်။ မဂ္ဂင်စိတ်၊ မင်္ဂလာစိတ်နှင့် အကျင့်မြတ်မပါဘဲ မရိုင်ပေ။ စိတ်ကောင်းမွေး၍ နာမ်သုခကို စယူရမည်။ "ဒုက္ခခပ်သိမ်း၊ ချုပ်ပြတ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်း၊ ဤနိဗ္ဗာန်" အရ ဇာတိချုပ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ယခု သန္တိသုခရလျှင် ဘယ်တော့မှ မအိုရ၊ မနာရ၊ မသေရတော့ပါ။ လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ကြောက်စရာကောင်းလှသော စိုးရိမ်မှုအထွေထွေ၊ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး၊ ပြဿနာအစုစု၊ အပြီးချုပ်ငြိမ်းပါသည်။ နောင်အခါလည်း ထပ်မံ၍ မအိုမနာ မသေရ၍ အနည်းဆုံး (၇)ဘဝနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုနိုင်သည်။ အခက်အခဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ဟု သိထားရမည်။ သင်က နိဗ္ဗာန်ရလျှင် ဘာမှ လုပ်စရာမရှိ၊ ငြီးငွေ့စရာ၊ ပျင်းစရာ ကြီးဟု ပြောချင်သလား။

သူ၏အမေးကို ဖြေရန်မှာ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးအနက် သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်၊ အကာလိကဂုဏ်၊ ဧဟိပဿိကဂုဏ်များ ပါဝင်နေကြောင်း၊ တရားစောင့်သူကိုသာ တရားကပြန်လည်စောင့်နေကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်မှ

http://www.dhammadownload.com

၈၉။ ချမ်းသာသုခ

ချမ်းသာသုခဟူသည် စိတ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။ နာမ်တရားမှာ အကျုံးဝင်သည်။ စိတ်ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ အထက်တန်းကျခြင်းကို ချမ်းသာသုခ ဟုခေါ်သည်။ ရုပ်တရားပစ္စည်း အသုံးအဆောင် ရွှေ၊ ငွေ၊ အိမ်၊ကား၊ခြံ၊ မြေတို့နှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ ထို့ပြင် ဓနု၊ ကျော်ကြားမှု၊ ရာထူးမြင့်မားခြင်း၊ အခြံအရံပေါများခြင်း၊ လူကြိုက်များခြင်းသည် ချမ်းသာသုခရယူခြင်း မဟုတ်ပေ၊ ထိုကိစ္စအခြင်းအရာတို့ကို ခေတ္တပျော်ရွှင်မှု၊ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေသော သုခချမ်းသာ ကြွယ်ဝမှုဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ စင်စစ် မမြဲသော သုခသည် သုခ အစစ်မဟုတ်ပါ။

စိတ်မှာ အသိဉာဏ် အယူမှန်သွားခြင်း၊ သစ္စာလေးပါး သိ၍ သရဏဂုံမြဲခြင်း၊ငါးပါးသီလမြဲခြင်းမှာ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း လိမ္မာယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့မှုနှင့်သာ သက်ဆိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် ပျံ့လွင့် ဖောက်ပြန်နေသော၊ အပူအလောင်ဖြစ်နေသော စိုးရိမ်နေသော စိတ်များကို သမထ ဘာဝနာများဖြင့် ထိန်းချုပ်မှ ချမ်းသာအစစ်ကို ရကြသည်။ စိတ်ငြိမ်လျှင် ချမ်းသာရာရကြောင်း ဖြစ်သွားသည်။ သမထ အလုပ်သည် သုခ၏အခြေခံဟု နားလည် သဘော ပေါက်ထားရမည်။

ဓနဉစ္စာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ နာမည်ပျက်ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းခြင်း၊ အာဏာလျှော့ကျခြင်း တို့ကြောင့် လူသည် အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်းသွားရသည်။ ယုတ်နိမ့်သွားရသည်။ စိုးရိမ်သောက၊ ပူဆွေးမှု၊ နောင်တများက အုပ်စိုးထားသည်။ ထို့ကြောင့် အာဏာတန်ခိုးနှင့် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု တို့သည် ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ရေး မဟုတ်ဟု သိနားလည်နိုင်ကြပါသည်။ အနိစ္စတရား အစစ်သာ ဖြစ်ကြချေ၏။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ကောင်းရမည်။ အကျင့်သိက္ခာမှန်ရမည်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ငါးပါးအယူမှန်ကို ယူ၍ ယုံကြည်မှုရှိရမည်။ နာမ်က္ခန္ဓ ငါးပါးရှိရမည်ဟု ချမ်းသာသုခ အစစ်က ဆုံးမ လမ်းပြထားသည်။ သို့သော် မိမိ၏သဒ္ဓါ သတိ၊ ဝီရိယ ပါရမီ အဆင့်အရ ယခု ရနိုင်ပါသည်။ တိတိကျကျ နားလည် ရသော

http://www.dhammadownload.com

လန်းဆန်းစိုပြေလှပါသည်။ ဘယ်အခါမဆို မေတ္တာ မခြောက်ခန်းရပါ။

လူမိုက် လူညံ့ကို ချစ်ခင်ရမှာလား၊

မေတ္တာအစစ် စိတ်ဓာတ်ထားနေသူ၊ ဗြဟ္မစိုရ်မေတ္တာလုပ်ငန်းကို တကယ်နားလည်သူတို့သည် ဆရာဝန်ကောင်း တစ်ယောက်လို စိတ်နေသဘောထား ကျင့်ဝတ်ရှိရမည်။ ဥပမာ လူမမာရောက်လာလျှင် လူမိုက်လား၊ ပညာရှိလား ဟုခွဲခြားမှု၊ မေးမြန်းမှု မပြုလုပ်ဘဲ သူ၏ဖျားနာအနာ ရောဂါကိုသာစိတ်ဝင်စားစွာ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်အတတ်ပညာဖြင့် ကုသပေးလိုက်သလိုသူကတော့ လူမိုက်ပါပဲ ဟူ၍ ဒေါသဖြစ်စရာကို မတွေးဘဲမေတ္တာ ထားရမည်။ စင်စစ် လေးလေးနက်နက် သိထားသင့်သည်မှာ လူမိုက်များသည် ကိလေသာ ရောဂါ (မောဟ၊ဝိစိကိစ္ဆာ) ရရှိနေသော လူမမာများ ဖြစ်၍ သနားကရုဏာကို စတင်ပွားပြီး မေတ္တာလုပ်ငန်းကို လုပ်သင့်သည်။ ကရုဏာ စိတ်ရယူလျှင် ဤမေတ္တာစိတ်မျိုး အလွယ်တကူ ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာအစစ်မှာ အပွမညာ အကန့်အသတ်မထားရာ ဟုဟောတော်မူသည်။

မေတ္တာဟူသော ဝေါဟာရကို သုံးစွဲနေကြသော လူအများစုသည် ကာမရာဂကို ရည်ရွယ်၍ သုံးစွဲလေ့ရှိရာ မေတ္တာအစစ် နည်းပါးလာပါသည်။ တဏှာရာဂက မေတ္တာလို အယောင်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဤလောက ဤကမ္ဘာမှာ မေတ္တာအမှန်ရှိမှသာ ငြိမ်းချမ်းရေးရမည်ဖြစ်ရာ တဏှာရာဂ အချစ်ကို ချိုးနှိမ်ရသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် တဏှာချစ်သည် ကိလေသာကြောင့် စိတ်တုန်လှုပ် ခြောက်ခြားမှုသာဖြစ်ပြီး မေတ္တာအစစ်သည် သမထ၊ သမာဓိ ကမ္မဋ္ဌာန်း သာဖြစ်၍ စိတ်တည်ကြည် ခိုင်မာ သန့်ရှင်းနေတော့သည်။ ဤကမ္ဘာလောက တစ်ခုလုံး ဝိပဿနာ မပွားမီ မေတ္တာ သမာဓိကို ရှေးဦးစွာ ပွားရမည်။ သာမန် လူသိများသော “မေတ္တာ”ဓာတ်ပို၍ အဆင့်အတန်း မြင့်မားလှသော မေတ္တာတော် တည်ရှိနေသေး သောကြောင့်ပေတည်း။

အရှင်သေဋ္ဌိလ

http://www.dhammadownload.com

ထင်မြင်ကြသလိုမေတ္တာမျိုးမဟုတ် အဟိံသ မညှင်းဆဲရဟူသောဝါဒသာမက ပါ။ သနား ကရုဏာ ပြုပါဟူသော အနက်ထက် ပိုလွန်ပါသည်။ ဗြဟ္မဝိဟာရ မေတ္တာမျိုးအကန့်အသတ်မရှိသောကြောင့်ပင်၊ ထို့ပြင်သာသနာတွင်း မှာသာ ကျင့်နိုင်သော စေတောဝိမုတ္တိ မေတ္တာမျိုး ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။

လူတွေ နားလည်ကျင့်သုံးနေကြသော သာမန် ချစ်ခင်ချစ်မှု၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာမျိုးထက် အဓိပ္ပါယ်ကျယ်ဝန်းနေ၏။ စင်စစ်မှာ တဏှာချစ်၊ ပေမချစ်၊ ဂေဟာဿိတအချစ်၊ လောဘအချစ်၊ စိုးရိမ်ရသော အချစ်မဟုတ်၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ မေတ္တာဖြစ်၍ ထူးမြတ်လှသည်။ မိတ်ဆွေချစ်အရ အကျိုးသယ်ပိုးမှု၊ အနစ်နာ ခံမှု၊ စွန့်စားမှု ပါဝင်၍ ပါရမီ မေတ္တာဟု ဆိုသင့်သည်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်မှ မေတ္တာအစစ် ဖြစ်သွားရာ ပိုင်ဆိုင်ရယူ လိုစိတ်များ လုံးဝ မပါဝင်ပေ။ ထို့ပြင် သတ္တဝါ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကန့်သတ် မထားဘဲ စေတနာ မေတ္တာထား ကူညီရသော ကြောင့်နက်နဲကျယ်ဝန်းသည်။ အထက်တန်း အကျဆုံး အချစ်ဖြစ်ပေသည်။ မေတ္တာအစစ်မှာသနားညှာတာမှု ပါဝင်သည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးအနက် မေတ္တာပို့သမှုကို သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးသို့ မေတ္တာထားမှုကို ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ရသည်။ မေတ္တာကို အကျိုး (၁၁)ပါး ပြသတော်မူ၍ အလေးအနက် ဟောတော်မူရာ ပေါ့ဆမှု မပါဝင်ပေ။ ထို့ကြောင့်ကုန်းနေ၊ ရေနေ၊ ကောင်းကင်အထက် ဘုံနေသတ္တဝါ အားလုံးထံသို့ ဤ မေတ္တာဓာတ် စေတနာသန့်သန့်၊ ချမ်းသာ ပါစေ၊ ဘေးကင်းပါစေ၊ စိုးရိမ်ခြင်းကင်းပါစေ၊ ရောဂါကင်းပါစေ၊ စသည် ဖြင့်စူးစိုက်သော သမာဓိဖြင့်မေတ္တာဈာန်ရသည်အထိ မေတ္တာပို့သရမည်။ မေတ္တာ အမုန်ကား ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာမရွေး၊ ဘက်မလိုက်၊ ဒုစရိုက်သမားကိုပင် မေတ္တာ ပို့သနေရသည်။ မုန်းတီး၊ ဒေါသစိတ် လုံးဝမပါဝင်၍ ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့ ဆိုက်ရောက်သော အကျိုးကိုရကြသည်။ အကယ်၍ မိုက်သူ၊ ဉာဏ်နည်း သူတို့ကို မေတ္တာမထားနိုင်ကြလျှင် မေတ္တာအစစ် အင်အား ပျော့ညံ့သွားတော့ သည်။ မိုက်သူ၊ လိမ္မာသူ အားလုံးကို ချစ်ခင်သနားနေမှမေတ္တာသည်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထားပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရန် ကူညီလျှက်ရှိပါသည်။ သတ္တဝါအားလုံးထံမေတ္တာဓာတ် ပျံ့နှံ့စေသူမှာ ပညာတတ် အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာရှိမှ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ထိန်းသိမ်းရေး၊ စိတ် မှန်ကန်ရေး အတွက် ဗုဒ္ဓဓမ္မက "ဘာဝနာမယ ပညာ" ကို သင်ကြားလျှက် ရှိသည်။ ဘဝသစ္စာပညာ သိရန် ရည်ရွယ်လျှက် သစ္စာလေးပါးကို ထာဝရ အမှန် စိတ်ကောင်းမြတ် အကျင့်မြတ်ရရေး အမှန်ဟု အမြဲဆုံးမ သင်ပြနေသည်။ထို့ကြောင့် သာမန် လူညံ့အန္ဓပုထုဇဉ် လူမိုက်၊ လူကန်း ဘဝမှ တစ်ဆင့် ကလျာဏပုထုဇဉ် (=ဘဝကိုဆင်ခြင်စဉ်းစား သတိထားသင်ခန်းစာယူနေသူ)အဆင့်သို့တက်လှမ်း ရမည်။ သာမန်ပညာနှင့် မလုံလောက်ပါ၊ ဓမ္မပညာပါဝင်ရမည်။ ဉာဏ်ကြီးမား ထိုးထွင်းသိလာရမည်။ သင်္ခါရ တရားတိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ယှဉ်တွဲပါဝင်နေကြောင်း စာသိ၊ဆင်ခြင်သိကနေရှုမှတ်သိအထိ လေ့ကျင့်ခန်းဝင်ရမည်။ ဤကား ဝိဿနာ ပညာပေတည်း။

သတိဝီရိယကြီးမားအောင်လေ့ကျင့်ကြသူတိုင်း ပြီးပြည့်စုံခိုင်မာသော ပညာကြီးကိုရကြသည်။ထိုပညာကိုမဂ် ပညာ၊ ဖိုလ်ပညာ၊ လောကုတ္တရာပညာဟုခေါ်သည်။ လူသားသည် ပြည့်ဝကောင်းမွန်သူဖြစ်ရမည်။

အစပိုင်းမှာ သီလကြောင့် ကိုယ်နှင့် နှုတ်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာပြီး ဒုတိယပိုင်းမှာ သမာဓိကြောင့် စိတ်ရိုင်း စိတ်လေလွင့်မှုများ ငြိမ်ဝပ်သွားသည်။ သမာဓိသုခ ရနေသည်။ ဤတတိယပိုင်းတွင် ရုပ်နာမ် ဘဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်သော ပညာရသောကြောင့် သန္တိသုခကြီးခေါ် နိဗ္ဗာန် ဓာတ်ကိုရကြသည်။မောဟအမှောင် မိုက်မှားနေမှု အညစ်အကြေးကိုဤ ပညာသင်မှသာ အလင်းရောင် ရသည်။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သည်။

– အရှင်သေဋ္ဌိလ

၈၈။ မေတ္တာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောပြသော "မေတ္တာ" သည် သာမန် မေတ္တာ အဓိပ္ပါယ်နှင့် လုပ်ငန်းထက် ပိုမို အဓိပ္ပါယ် ကျယ်ဝန်းများပြားပေသည်။ အချို့က

http://www.dhammadownload.com

စိတ်သည် ဒွါရခြောက်ပါး အာရုံခြောက်ပါးမှ ထိတွေ့မှုဖြစ်နေရာ စိတ်အမှား အဆိုး မဖြစ်ပေါ်ရန် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ကင်းရန် ဖဿကို သတိထားနေရမည်။ ဤသတိထားမှုကို လေ့ကျင့်နေ၍ သိမှု ကြီးထွားသော အခါ စိတ်သည် စင်ကြယ် လာပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပိုကောင်းသော ကမ္ဘာတည်ဆောက်ရေး အတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရေးရရန်အတွက်ဗုဒ္ဓဘာသာအားလုံးက ဗုဒ္ဓ ဘာသာနည်း၊ ခရစ်ယာန်အားလုံးက ခရစ်ယာန်နည်း၊မူစလင် ဟိဘရူး တွေက မူစလင်နည်း၊ ဟိဘရူးနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ် ပါသည်ခင်ဗျား။

၈၆။ ဓမ္မပဒ

အမျက် 'ဒေါသ' ကိုစွန့်ရာ၏၊ မာနကို ပယ်ရာ၏၊ သံယောဇဉ် မှန်သမျှကို ကျော်လွန်ရာ၏၊ နာမ်ရုပ်၌မငြိတွယ် မကြောင့်ကြသူထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် မကျရောက်ကုန်။

ဓမ္မပဒဂါထာတော်အမှတ်–၂၂၁

၈၇။ ပညာသိက္ခာ

"ပညာ" ဆိုသည်မှာ ဖြစ်မှု၊ တွေ့မှု၊ ခံစားမှု၊သိမှု အသီးသီးကို သူ့အမှန် အတိုင်း "ယထာဘူတ" ဖြစ်ရပ်အခြေအနေမှန် နှင့်အညီ သိမြင်နေမှု ရှုမြင်မှုကိုခေါ်သည်။ အမှန်သိမှ ပညာသိဖြစ်သည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဒိဋ္ဌိ အသိ ကို ပညာဟု ဆိုရသည်။ အမှန်ရှုမှ ပညာရသည်။ သို့မှသာ နေ့စဉ် ဘဝမှာ မှန်စွာပြုမူလုပ်ဆောင်နေသည်။ ထို့ပြင် လူ့ပြဿနာ အခက်အခဲ ဒုက္ခများ ကိုလည်း ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်း တတ်၍ "ပညာ" ကို အမြတ်ဆုံးဟု ဆိုရသည်။ ပညာသည် တန်ဘိုး မဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုး အနန္တ ရှိပါသည်။

ဓမ္မအမြင်အရ ဆိုလျှင် လူသားတို့သည် ပုထုဇဉ်ပီပီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ မီးကြီးတောက်လောင်သလို ရေယာဉ်ကြောမှာလည်း မျောပါနေကြရရှာသည်။ ပညာရှိသူက သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်များကို သနား ညှာတာ

http://www.dhammadownload.com

(၄) အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊

ဝစီအကုသိုလ် ဒုစရိုက်လေးပါးမှာ (၁) လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ (၂) ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ (၃) သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ (၄) ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြ စကားကို ပြောဆိုခြင်း တို့ဖြစ်ကြ၏။

'ငါ' ကိုပယ်ဖျက်လိုသူသည် ကာယဒုစရိုက် ၃-ခု၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ခုကို ဘုရားရှင် ဩဝါဒနှင့်အညီ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။

မကောင်းမှုသည် စိတ်ထဲ မနောထဲက စတင်လာသည်။ ပချုပ်ထဲမှာ မြွေဟောက်ကို လှောင်ထားလျှင် အဖုံးဖွင့်လိုက်သောအခါ ချက်ချင်း ပါးပျဉ်း ထောင်ပြီး ထကိုက်သောကြောင့် ဖမ်းချုပ်ထားမှ ငြိမ်သက်သည်။ ဤနည်းအတူ စိတ်ကိုလည်း မြွေဆိုးပချုပ်ထဲက ဥပမာကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်ထားစဉ် စိတ်သည် ငြိမ်သက်၍ အထိန်းအချုပ် မရှိသောအခါ ဒုစရိုက် ပြုလုပ်သည်။ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ငါစွဲ ကင်းပျောက်ရန် ကာယကံသတိ မနောကံထိန်းထားရုံမျှနှင့်လည်း မလုံ လောက်သေး။ ငါဟူသော စိတ်အမြင်ကို ပပျောက်ရန်၊ ပယ်ရန် လိုပါသည်။

'ငါ' စိတ်အကျိုးသာ၊ အကြောင်းမဟုတ်၊ 'ငါ' 'ငါ' 'ငါ' ဟု လူတွေက ပြုလုပ်မှုများက အကြောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ ဤဒိဋ္ဌိ စေတသိက် ထင်ရှား ရှိ၍ ကိလေသာ အညစ်အကြေးဟုခေါ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌိကြောင့် ငါဖြစ် လာသည်။ ငါစိတ်တွေ ဝင်လာသည်။ ဒိဋ္ဌိဆိုသည်မှာ ရိုးရိုးပြောရလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မှား အမြင်မှားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝိစိကိစ္ဆာကို ရှင်းရှင်းပြောပြ ရလျှင် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာကို မယုံကြည်သောစိတ်ပင် ဖြစ်သည်။

လူကြီးမင်းများ ခင်ဗျာ -

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ဦး၏ အဓိက တာဝန်မှာ ဤဆိုးညစ်သော စေတသိက်များကို ပယ်သတ်ရန် ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးဆုံး လေ့ကျင့် ရမည်။ ဒိဋ္ဌိကြောင့် 'ငါ' စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

အဘယ်ကဲ့သို့ ပြုရပါမည်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ရရန်အခွင့်အရေးပေါ်နေရာ အနိစ္စသာသဲသဲမဲမဲရှုရသည်။ ဤ အနိစ္စဉာဏ်က ပင် မွန်မြတ်သော သီလတရား မြင့်မြတ်သော အကျင့်စာရိတ္တ၊ သိက္ခာကို နှေးနှေး (ဝါ) မြန်မြန် ရစေရန် ကူညီသည်။ မဂ်တံခါး၊ မဂ်သီလကို ဖွင့်ပေး သည်။ အရိယာသီလရဖို့ အခါအခွင့်ရှိလာသည်။

၈၅။ ဦးနု၏ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း မိန့်ခွန်း

သဘာပတိကြီးခင်ဗျား–

နယူးယောက်မြို့ တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီတွင် သုတေသနပြု လေ့လာ ချက်အရ သိရသည်မှာ အချိန်(၃၉၉၀)တိတိ ငါးရာ တယ်လီဖုန်း စကားပြောမှု၌ 'ငါ' 'ငါ' 'ငါ' ဟုသုံးစွဲကာပြောကြကြောင်း ဖုန်း ၅၀၀မှာ 'ငါ' တစ်ထောင် အကြိမ်အထိ ကြားရကြောင်း သိရပါသည်။

တရားခံ 'ငါ' အရင်းကျကျ 'ငါ' ဖြစ်နေရာ နိုင်ငံအသီးသီး ကမ္ဘာမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်မှု လင်နှင့်မယား ရန်ဖြစ်မှု၊ ကမ္ဘာစစ်ပွဲဖြစ်မှုမှာ ဤ 'ငါ' 'ငါစိတ်' အတ္တစိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးကို ပိုကောင်းသော ကမ္ဘာကြီးဖြစ်လာရန် 'ငါ'ကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ရန် အတ္တကိုယ်ကျိုးကို ပယ်သတ်ကြရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေ လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ 'ငါ' 'ငါ' စိတ်သည် 'ငါ'....'ငါ'ဤအတ္တစိတ်ကို ပယ်ဖျက်ရန်မှာ ရှေးဦးစွာ ကာယကံများနှင့် ဝစီကံများကို စတင်ထိန်းချုပ်ရန် လေ့ကျင့်ထားရမည်။ သို့မှသာ အတ္တအယူပယ်ရန် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် စကားပြောရာမှာ မုသားမပါရန်၊ အပြစ်မပြုရန် အရေးကြီး ပါသည်။

ကာယကံ ပြုမူချက်များမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်း ပေါ်ထွက် နေကြသည်။

(၁) သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ခြင်း၊

(၂) သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း၊

(၃) စည်းကမ်းမဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊